

UNIVERSITÉ TOULOUSE III – PAUL SABATIER

FACULTÉ DE CHIRURGIE DENTAIRE

Année 2016

Thèse n° 2016-TOU3-3002

THÈSE

POUR LE DIPLÔME D'ÉTAT DE DOCTEUR EN CHIRURGIE DENTAIRE

Présentée et soutenue publiquement

Par

Romain RONDEL

Le jeudi 14 janvier 2016

LES POINTS VITAUX DE L'EXTRÉMITÉ CERVICO- CÉPHALIQUE DANS LA PHILOSOPHIE DES ARTS MARTIAUX D'EXTRÊME-ORIENT

Directeur de thèse : Pr POMAR Philippe

JURY

Président :

1^{er} assesseur :

2^{ème} assesseur :

3^{ème} assesseur :

Pr POMAR Philippe

Dr ESCLASSAN Rémi

Dr ESCLASSAN-NOIRRIT Emmanuelle

Dr DESTRUHAUT Florent





Faculté de Chirurgie Dentaire



FACULTÉ DE CHIRURGIE DENTAIRE

→ DIRECTION

DOYEN

Mr Philippe POMAR

ASSESEUR DU DOYEN

Mme Sabine JONIOT

CHARGÉS DE MISSION

Mr Karim NASR

Mme Emmanuelle NOIRRI-ESCLASSAN

PRÉSIDENTE DU COMITÉ SCIENTIFIQUE

Mme Anne-Marie GRIMOUD

RESPONSABLE ADMINISTRATIF

Mme Marie-Christine MORICE

→ HONORARIAT

DOYENS HONORAIRES

Mr Jean LAGARRIGUE +

Mr Jean-Philippe LODTER

Mr Gérard PALOUDIER

Mr Michel SIXOU

Mr Henri SOULET

→ ÉMÉRITAT

Mme Geneviève GRÉGOIRE

Mr Gérard PALOUDIER

→ PERSONNEL ENSEIGNANT

56.01 PÉDODONTIE

Chef de la sous-section :

Professeur d'Université :

Maîtres de Conférences :

Assistants :

Adjoints d'Enseignement :

Mme BAILLEUL-FORESTIER

Mme BAILLEUL-FORESTIER, Mr VAYSSE

Mme NOIRRI-ESCLASSAN

Mme DARIES, Mr MARTY

Mr DOMINÉ

56.02 ORTHOPÉDIE DENTO-FACIALE

Chef de la sous-section :

Maîtres de Conférences :

Assistants :

Assistant Associé

Adjoints d'Enseignement :

Mr BARON

Mr BARON, Mme LODTER, Mme MARCHAL-SIXOU, Mr ROTENBERG,

Mme GABAY-FARUCH, Mme YAN-VERGNES

Mr TOURÉ

Mme MECHRAOUI, Mr MIQUEL

56.03 PRÉVENTION, ÉPIDÉMIOLOGIE, ÉCONOMIE DE LA SANTÉ, ODONTOLOGIE LÉGALE

Chef de la sous-section :

Professeur d'Université :

Maître de Conférences :

Assistant :

Adjoints d'Enseignement :

Mr HAMEL

Mme NABET, Mr PALOUDIER, Mr SIXOU

Mr HAMEL, Mr VERGNES

Mlle BARON

Mr DURAND, Mr PARAYRE

57.01 PARODONTOLOGIE***Chef de la sous-section :*** **Mr BARTHET**

Maîtres de Conférences : Mr BARTHET, Mme DALICIEUX-LAURENCIN

Assistants : Mr MOURGUES, Mme VINEL

Adjoints d'Enseignement : Mr CALVO, Mr LAFFORGUE, Mr SANCIER

57.02 CHIRURGIE BUCCALE, PATHOLOGIE ET THÉRAPEUTIQUE, ANESTHÉSIOLOGIE ET RÉANIMATION***Chef de la sous-section :*** **Mr COURTOIS**

Professeur d'Université : Mr DURAN

Maîtres de Conférences : Mr CAMPAN, Mr COURTOIS, Mme COUSTY

Assistants : Mme BOULANGER, Mme CROS, Mr EL KESRI

Adjoints d'Enseignement : Mr FAUXPOINT, Mr L'HOMME, Mme LABADIE

57.03 SCIENCES BIOLOGIQUES (BIOCHIMIE, IMMUNOLOGIE, HISTOLOGIE, EMBRYOLOGIE, GÉNÉTIQUE, ANATOMIE PATHOLOGIQUE, BACTÉRIOLOGIE, PHARMACOLOGIE)***Chef de la sous-section :*** **Mr POULET**

Professeurs d'Université : Mr KEMOUN

Maîtres de Conférences : Mme GRIMOUD, Mr POULET

Assistants : Mr BARRAGUÉ, Mme DUBOSC, Mr LEMAITRE, Mme PESUDO

Adjoints d'Enseignement : Mr BLASCO-BAQUE, Mr SIGNAT, Mme VALERA

58.01 ODONTOLOGIE CONSERVATRICE, ENDODONTIE***Chef de la sous-section :*** **Mr DIEMER**

Professeurs d'Université : Mr DIEMER

Maîtres de Conférences : Mr GUIGNES, Mme GURGEL-GEORGELIN, Mme MARET-COMTESSE

Assistants : Mr BONIN, Mr BUORO, Mme DUEYMES, Mr MICHETTI, Mme RAPP

Assistant Associé : Mr HAMDAN

Adjoints d'Enseignement : Mr BALGUERIE, Mr ELBEZE, Mr MALLET

58.02 PROTHÈSES (PROTHÈSE CONJOINTE, PROTHÈSE ADJOINTE PARTIELLE, PROTHÈSE COMPLÈTE, PROTHÈSE MAXILLO-FACIALE)***Chef de la sous-section :*** **Mr CHAMPION**

Professeurs d'Université : Mr ARMAND, Mr POMAR

Maîtres de Conférences : Mr BLANDIN, Mr CHAMPION, Mr ESCLASSAN, Mme VIGARIOS

Assistants : Mr CHABRERON, Mr GALIBOURG, Mr HOBEILAH, Mr KNAFO, Mme SELVA

Adjoints d'Enseignement : Mr BOGHANIM, Mr DESTRUHAUT, Mr FLORENTIN, Mr FOLCH, Mr GHRENASSIA, Mme LACOSTE-FERRE, Mr POGÉANT, Mr RAYNALDY, Mr GINESTE

58.03 SCIENCES ANATOMIQUES ET PHYSIOLOGIQUES, OCCLUSODONTIQUES, BIOMATÉRIAUX, BIOPHYSIQUE, RADIOLOGIE***Chef de la sous-section :*** **Mme JONJOT**

Professeur d'Université : Mme GRÉGOIRE

Maîtres de Conférences : Mme JONJOT, Mr NASR

Assistants : Mr CANIVET, Mme GARNIER, Mr MONSARRAT

Adjoints d'Enseignement : Mr AHMED, Mme BAYLE-DELANNÉE, Mr ETIENNE, Mme MAGNE, Mr TREIL, Mr VERGÉ

*L'université Paul Sabatier déclare n'être pas responsable des opinions émises par les candidats.
(Délibération en date du 12 Mai 1891).*

Mise à jour au 1er Décembre 2015

Cette thèse est dédiée à Jérémy Ziouche

Remerciements :

A ma mère, qui a toujours été là pour moi, merci pour ton soutien sans faille durant toutes ces années d'études et dans la vie de tous les jours. Ce sont tes conseils et tes encouragements qui m'ont permis d'arriver jusqu'ici. Il est loin le temps des révisions de la P1 mais tout ce travail a fini par payer et c'est aussi grâce à toi.

A mon père, qui a su me transmettre sa rigueur et le goût de la persévérance. Malgré la distance je sais que tu me soutenais à fond et que tu as tout fait pour me motiver (avec tes mots). Ton inquiétude quotidienne au sujet de l'avancée de ma thèse a dû porter ses fruits puisque je me décide enfin à la passer !

A ma sœur, qui a dû me supporter durant plusieurs de ces années d'études. Je te rassure, cela a été dur pour moi aussi ! Plus sérieusement, j'espère que tu trouveras ta voie. Je ne me fais aucun souci pour toi, ta volonté et ta force de caractère te permettront d'accomplir ce que tu veux.

A Cindy, mon petit panda roux, merci pour l'amour que tu me portes. Nous aurions pu passer à côté l'un de l'autre mais heureusement le destin en a voulu autrement. Je n'imagine pas un futur sans toi et j'espère que l'on profitera toujours autant de la vie à deux, en Bretagne, en Islande ou n'importe où, du moment que l'on est ensemble. Je t'aime.

A Eric, qui m'a permis de progresser sur la voie des Arts Martiaux. Tu m'enseignes le Kung Fu depuis mes quatorze ans et pourtant il me reste tellement de chose à apprendre... Grâce aux Arts Martiaux j'ai pu m'améliorer dans bien des domaines. J'espère devenir aussi bon que toi dans le futur.

A mes amis du Kung Fu, Laurent, Jérôme, Romain et tous les autres. Merci pour votre bonne humeur, chaque entraînement avec vous est un réel plaisir. J'espère vous apporter autant que ce que vous m'apportez.

A Cédric Evrard, merci pour cette belle amitié. Nous partageons beaucoup de points communs et je nous souhaite de progresser tous les deux sur les voies qui nous sont chères.

A Clément, qui a le même amour que moi pour les bronchades et les arts martiaux, merci pour les entrainements en salle des colonnes quand on n'avait pas de patients. On aurait dû l'installer ce mannequin de bois à l'Hôtel Dieu !

A mes amis de la Fac, Maxime, Jachon, Jérémy, Laura, Antoine, Eva, Arthur, Iskander, Lizza, Jean Camille, Aurélie, Marina, Camille, Jamal, Cédric, Sonia, Claire, Chatoune, Pascal, Christelle, Marion et tous les autres... Merci pour tous ces bons moments passés en votre compagnie et d'avoir supporté que je martyrise certains d'entre vous parfois. Vous connaissez mon éloquence, c'est pourquoi je ne m'attarderai pas sur ces lignes mais sachez que je garde énormément de bons souvenirs de vous tous et j'espère que l'on ne se perdra pas de vue.

A mes autres amis, Thibault, Arnaud et Philou, merci pour votre amitié, ces rires et votre joie de vivre. On ne se voit pas assez mais à chaque fois que c'est le cas cela fait toujours beaucoup de bien.

A Jérémy, parce qu'il ne se passe pas un jour sans que je pense à toi. Mon binôme, mon bobby mais surtout mon ami. Tu aurais dû être là aujourd'hui... Tellement de souvenirs et de moments passés ensemble à maudire cette fichue fac, mais aussi à rire de toutes ces situations improbables. Jamais je n'oublierai ta joie de vivre et ton humour. Je te dédie ce travail.

A toutes les personnes présentes le jour de ma soutenance... merci !

A notre président du jury et directeur de thèse,

Monsieur le Professeur Philippe POMAR,

- Doyen de la Faculté de Chirurgie Dentaire de Toulouse,
- Professeur des Universités, Praticien Hospitalier d'Odontologie,
- Lauréat de l'Institut de Stomatologie et Chirurgie Maxillo-Faciale de la Salpêtrière,
- Habilitation à Diriger des Recherches (H.D.R.),
- Chevalier dans l'Ordre des Palmes Académiques.

*C'est un grand honneur d'avoir été sous votre direction pour la réalisation de cette thèse.
Je vous remercie de m'avoir insufflé l'idée de ce travail et de l'avoir rendu possible.
Votre approche humaine de l'exercice et votre gentillesse nous ont accompagnés tout au long
de notre formation.
Cela a été également très agréable de pouvoir échanger avec vous sur vos connaissances
dans les arts martiaux.
Soyez assuré de mes considérations et de mon plus profond respect.*

A notre jury de thèse,

Monsieur le Docteur Rémi ESCLASSAN,

- Maître de Conférences des Universités, Praticien Hospitalier d'Odontologie,
- Docteur en Chirurgie Dentaire,
- Docteur de l'Université de Toulouse (Anthropobiologie),
- D.E.A. d'Anthropobiologie,
- Ancien Interne des Hôpitaux,
- Chargé de cours aux Facultés de Médecine de Toulouse-Purpan, Toulouse-Rangueil et Pharmacie
- Enseignant-chercheur au Laboratoire d'Anthropologie Moléculaire et Imagerie de Synthèse (AMIS – UMR 5288 – CNRS),
- Lauréat de l'Université Paul Sabatier.

*Je vous remercie très chaleureusement d'avoir accepté de siéger dans ce jury.
J'ai apprécié vos qualités humaines et professionnelles tout au long de ce cursus,
Cela a été un réel plaisir de suivre votre enseignement et votre encadrement en clinique et je
vous remercie pour votre gentillesse et votre disponibilité.
Veuillez trouver ici l'expression de ma sincère reconnaissance.*

A notre jury de thèse,

Madame le Docteur Emmanuelle NOIRRIT-ESCLASSAN,

- Maître de Conférences des Universités, Praticien Hospitalier d'Odontologie,
- Docteur en Chirurgie Dentaire,
- Ancienne Interne des Hôpitaux,
- Docteur de l'Université Paul Sabatier,
- Lauréate de l'Université Paul Sabatier.

*Je suis honoré que vous ayez accepté de siéger à mon jury de thèse.
Vous nous avez sorti des pires situations le mercredi après midi à l'Hôtel Dieu et toujours
avec le sourire et la bonne humeur.
Vos qualités humaines et professionnelles ainsi que votre gentillesse m'ont profondément
marqué et je promets de ne pas vous adresser tous les cas difficiles de pédodontie que je
rencontrerai.
Veuillez trouver ici le témoignage de ma gratitude et de mon respect le plus sincère.*

A notre jury de thèse,

Monsieur le Docteur Florent DESTRUHAUT,

- Adjoint d'Enseignement à la Faculté de Chirurgie Dentaire de Toulouse,
- Ex Assistant hospitalo-universitaire d'Odontologie,
- Docteur en Chirurgie Dentaire,
- Docteur de l'Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales, mention « Anthropologie sociale et historique » (Paris),
- CES de Prothèse fixée,
- CES de Prothèse maxillo-faciale,
- DU Prothèse Complète Clinique (Paris V),
- Lauréat de l'Université Paul Sabatier.

*Je vous remercie de me faire l'honneur d'accepter de siéger dans mon jury.
J'ai apprécié vos qualités d'enseignant, votre disponibilité et votre gentillesse ainsi que votre encadrement en service hospitalier tout au long de ces années.
Soyez assuré de ma gratitude et de mon plus profond respect.*

SOMMAIRE

PRÉAMBULE :	14
I. INTRODUCTION	15
1. Les arts martiaux : définition, histoire et origines	15
a. L'Histoire des Arts Martiaux.....	16
b. Les Origines	19
2. Energie, méridiens, points vitaux et centres énergétiques :	22
a. Les points vitaux de la tête et du cou :	27
3. Médecine traditionnelle chinoise :	31
a. Pulsologie :	33
b. Auscultation de la langue en médecine traditionnelle chinoise :	34
c. Médecine chinoise par les plantes :	35
II. LA PRATIQUE MARTIALE	36
1. Dans le combat : Dim Mak / Kyusho	36
a. Tien Ching : attaque au niveau du système nerveux	39
• Attaque au niveau du Système Nerveux Périphérique	39
• Attaque au niveau du Système Nerveux Central	41
b. Tien Hsueh : attaque au niveau des vaisseaux sanguins	42
c. Tien Hsing Chi : attaque au niveau des méridiens	46
2. Dans les techniques de réanimation	47
3. Dans les techniques de soins	53
III. LES ARTS MARTIAUX ET LA SANTÉ	54
1. Acupuncture	54
a. Fonctionnement de l'acupuncture d'un point de vue scientifique :	56
b. Acupuncture en Chirurgie Dentaire :	57
c. Anesthésie par acupuncture	59
2. Massages	60
3. Shiatsu et réflexologie :	61
4. Moxibustion :	63
5. Chakras :	64

6. Qi Gong, Tai Chi Chuan et méthodes de relaxation	64
CONCLUSION : PHILOSOPHIE MARTIALE ET MODE DE VIE	66
BIBLIOGRAPHIE :	69

PRÉAMBULE :

Il existe dans les arts martiaux, quelles que soient leurs origines, un art qui consiste à frapper certains points dans le but d'obtenir un effet particulier, que ce soit pour éliminer un adversaire ou même pour le réanimer. C'est de ce sujet dont nous allons parler dans ce travail. Bien qu'il n'y ait quasiment aucun rapport direct avec l'Odontologie, nous verrons que l'étude des arts martiaux et de leur philosophie peut apporter des connaissances intéressantes aussi bien dans le domaine professionnel que personnel. La recherche de sources fiables a été particulièrement difficile lors de la réalisation de ce travail et il est évident que les données récoltées n'ont pas pu subir la rigueur scientifique que nous recherchons habituellement dans ce genre d'exposé. Cependant ces connaissances vieilles de plus de mille ans ont su parvenir jusqu'à nous et ont été éprouvées au fil du temps. Il m'apparaît donc important de les regarder non pas avec le regard critique du scientifique actuel mais avec respect et bienveillance.

I. INTRODUCTION

1. Les arts martiaux : définition, histoire et origines

Nous allons tout d'abord nous intéresser au terme « art martial » d'un point de vue étymologique. On retrouve donc :

Le mot « Martial » qui renvoie à Mars, dieu grec de la guerre, à qui on associe une image d'agressivité, d'usage de la force pour vaincre et donc une connotation assez péjorative. En chinois, l'équivalent de martial se dit « Wu » (guerre). Le sinogramme correspondant représente un garde avec une lance et peut se décomposer en deux caractères « arrêter » la « lance » (*illustration 1*). L'idée est ici de maintenir la paix tout en étant capable de se battre pour cette valeur. Il faut être capable d'arrêter la lance de l'adversaire mais également la sienne et cela implique le respect d'un certain code moral et d'un sens de la justice. (1)

Le concept de « gagner sans combattre », que l'on retrouve dans l'idée d'arrêter la lance, est un élément clef de « l'art de la guerre » de Sun Tzu qui est le plus ancien traité de stratégie militaire écrit au monde. (2)

La dimension du mot guerre prend ici une profondeur plus importante que celle que l'on pourrait utiliser aujourd'hui en Occident.



Illustration 1 : Wu, la guerre (3)

Le mot « Art » : peut être lié à l'esthétique mais pas seulement, ici il est plutôt en rapport avec le perfectionnement dans la technique, pour obtenir la meilleure efficacité. Ainsi l'artiste martial cherchera à obtenir la perfection, l'harmonie des mouvements devant combiner équilibre, précision, puissance et vitesse pour être parfaitement efficace. (1)

L'art martial renvoie à une notion de talent, de don, de savoir faire et de secret. Il y a transmission du savoir et des secrets du maître à l'apprenti comme on le retrouve chez les « Compagnons » par exemple. La progression des apprentis se fait par des niveaux codifiés durant leur initiation et par le renforcement physique par le biais de corvées (couper du bois, nettoyer la salle où l'on pratique...). (4)

a. L'Histoire des Arts Martiaux

Depuis la nuit des temps, l'homme se bat pour survivre, pour se défendre face aux animaux ou contre ses semblables. Il a développé des techniques avec ou sans armes pour y parvenir. Suite aux mouvements des populations, ces techniques se sont progressivement diversifiées et complexifiées sur les champs de bataille. (5)

La lutte et la boxe des Grecs et des Romains ont peu de ressemblances avec les systèmes de combat orientaux. Le Pancrace des Grecs était une forme de lutte au sol particulièrement violente qui s'achevait par la soumission ou la mort du vaincu. Les gladiateurs Romains étaient formés à l'art du combat dans des écoles et apprenaient des techniques évoluées. Mais dans ces deux cas cela ne se rapproche pas de la définition de l'art martial. (6)

Il y a près de 3000 ans que sont apparues les premières formes de luttes codifiées en Asie.

Les origines des premières méthodes de combat avec des coups frappés sont plus difficiles à déterminer ; on trouve dans le « Li Ki » (Livre des rites) écrit durant la dynastie Chou de 1066 à 403 av JC que « sans technique de boxe, un homme est relégué dans les rangs inférieurs de l'armée ».

Les premières techniques de combat étaient réservées aux guerriers et il est fort possible que ces derniers, séduits par la sagesse du Taoïsme aient décidé d'adhérer aux principes de Lao Tseu et de mener une vie de moine reculée dans les monastères.

C'est vers le VIème siècle av. J.-C. que commencent à se mélanger les techniques de combat, la philosophie et la spiritualité taoïste dans les monastères. On observe en effet une intégration des techniques de boxe aux activités quotidiennes des moines, « d'une part pour être moins vulnérable face aux pilleurs et bandits de grands chemins, d'autre part parce que ces

techniques, à condition d'être conçues d'une certaine manière et dans un esprit différent, pouvaient aider à maîtriser plus complètement le corps et placer l'individu dans des conditions idéales pour sa progression spirituelle ».

Ce concept peut paraître contradictoire ; comment lier une technique en apparence brutale et qui vise à vaincre son adversaire à une doctrine qui prône la paix et le perfectionnement de soi ? Ce paradoxe est pourtant caractéristique des arts martiaux d'Extrême Orient, comme on le retrouve par exemple dans l'antagonisme guerre/paix au sein de la définition du mot « Wu » que nous avons vu en introduction ou dans la dualité Yin – Yang du Tao dont nous parlerons plus tard.

C'est vers le premier siècle que les techniques vont s'organiser autour de méthodes rationnelles et que vont apparaître les premiers styles de combat. On retrouve 2 personnages majeurs qui ont contribué à ce développement :

- Kwok Yee (1^{er} ou 2^{eme} siècle) qui a développé le style de la « longue main » et qui aborde le combat à main nue à distance.
- Hua T'o (190-265 après JC) qui a créé un style de combat basé sur l'imitation de cinq animaux : tigre, cerf, ours, singe et grue.

Entre 400 et 500, Bodhidharma arrive au temple de Shaolin. C'était un moine Indien initié aux techniques guerrières et ayant suivi un enseignement religieux, qui a voyagé de l'Inde vers la Chine. Son voyage a permis d'introduire le bouddhisme en Chine, ce qui a fondé le Chan qui est devenu le Zen au Japon.

On considère que c'est lui qui a initié la transformation des arts martiaux d'un stade purement technique à une véritable voie philosophique où l'on cherche l'union du corps et de l'esprit. L'histoire raconte qu'en arrivant au temple de Shaolin il fut surpris par la condition physique des moines, affaiblis par la méditation et l'absence d'entraînement. Il leur proposa donc des exercices physiques destinés à renforcer leurs corps et des exercices respiratoires sans doute inspirés du Yoga. Bodhidharma ne va donc pas enrichir le savoir des techniques guerrières mais plutôt apporter une nouvelle dynamique en axant le travail sur le développement du corps et de l'esprit dans le but d'atteindre l'illumination, le tout en suivant une discipline stricte, aussi bien physique que spirituelle.

Vers le Xème siècle, Zhang Sanfeng, un moine taoïste qui vivait sur le mont Wu Tang, aurait été à l'origine des arts martiaux internes. Il se serait inspiré d'un combat entre un oiseau et un serpent. Plutôt qu'associer une force directe et agressive au combat comme l'oiseau, il copia le serpent qui esquivaient les coups de façon souple et agile. Ces arts martiaux internes sont basés sur le développement du Chi et ont mené au Tai Chi Chuan qui consiste à avoir un mouvement harmonieux, sans interruption, en récupérant l'énergie par des mouvements circulaires. (5) Certains accordent aussi à Zhang Sanfeng la découverte de 48 points vitaux ; en effet, il aurait remarqué qu'en pressant certains points différents des points d'acupuncture, il pouvait obtenir des effets sur certains organes. Il décida d'appliquer ses trouvailles au combat à mains nues et entreprit des expériences sur des animaux et des condamnés. Cela lui permis de distinguer une quarantaine de points vitaux qui, selon la méthode de frappe (touché, pressé, appuyé...) entraînaient une perte de connaissance, une paralysie partielle ou totale, des troubles de la vue, de la parole ou de l'équilibre, des effets pouvant apparaître de quelques jours à quelques mois plus tard et d'autres points permettant d'arrêter le trouble provoqué. (7) Suite à ses découvertes sur les points vitaux et le risque que ce savoir tombe entre de mauvaises mains, il élaborer une méthode particulière pour transmettre ses connaissances à sa famille sans que d'autres puissent copier le secret de ces mouvements. Il intégra toutes ses techniques dans un enchaînement simple, comme une danse et ne révéla les véritables applications qu'aux élèves dignes de confiance. C'est cet enchaînement de mouvements qui prit plus tard le nom de Tai Chi Chuan. (8)

Vers le XVIème siècle, la pratique va encore évoluer en assimilant les techniques à l'observation des animaux, comme pour Hua T'o et Zhang Sanfeng. Les styles du tigre, léopard, dragon, serpent, grue vont apparaître, chacun développant des compétences particulières liées au mimétisme avec les animaux. Puis enfin, un grand nombre d'autres styles vont apparaître, toujours par l'imitation des animaux (singe, ours, mante religieuse...) jusqu'à atteindre plus de 350 styles aujourd'hui.

Au début du XVIIème siècle la dynastie Ming disparaît et laisse place aux Qing qui sont en fait les Mandchous ayant réussi leur invasion en Chine. Des résistants fidèles aux Ming décident de s'enfuir et trouvent refuge dans des monastères. Ils seraient les ancêtres de certaines sociétés secrètes encore existantes aujourd'hui comme la Triade. La révolte contre les Qing s'organise dans ces monastères où moines et résistants se mélangent et apprennent toujours les arts martiaux. L'empereur décide alors de s'en prendre à ces monastères où la révolte s'organise.

Dans un premier temps les moines repoussent les Mandchous mais finissent par perdre face au nombre. Selon la légende, seuls quelques moines auraient survécu en parvenant à s'échapper et auraient permis la diffusion du Kung Fu, non plus réservé aux moines, mais aux Chinois qui voulaient résister aux mandchous. Ce savoir se transmettra par le biais des sociétés secrètes comme « la secte du lotus blanc » qui enseignera les techniques de combat aux paysans rebelles pour lutter contre les Mandchous puis plus tard contre les occidentaux présents en Chine lors du mouvement des « Boxers ». La xénophobie sera donc un moyen de diffusion important du Kung Fu en Chine. (5) En effet, ces sociétés secrètes héritées de Shaolin (Société du Lotus Blanc et Société du Lis Blanc) fondées sur des croyances basées sur le bouddhisme, le taoïsme et le manichéisme ont eu une forte influence sur l'histoire de la Chine. Le mouvement des Boxers contre les envahisseurs étrangers d'Occident (Japon, Russie, Allemagne, Angleterre, France, Amérique) qui s'emparaient des richesses chinoises a mené au massacre des missionnaires occidentaux et de leurs convertis. Les descriptions de l'époque les présentent comme des maîtres de l'art des points vitaux avec un style de combat différent du wushu. (6)(7) La Triade, ou société des Trois Harmonies, qui existe aujourd'hui, est liée au Lotus Blanc et s'inspire du folklore chinois et des cinq ancêtres qui auraient survécu à l'incendie du temple de Shaolin ; elle est aujourd'hui surtout impliquée dans le crime organisé. (6)

Avec l'établissement de la République populaire en 1949 par Mao, le Kung Fu va être transformé en un programme d'éducation physique destiné à l'ensemble de la population. Il va perdre son essence car pour le régime il n'est plus nécessaire d'enseigner un savoir destiné à renverser un gouvernement oppresseur mais va plutôt se rapprocher d'une gymnastique pratiquée dans le but de garder la santé. (5)

b. Les Origines

Concernant l'origine des arts martiaux, il est très difficile de parler avec exactitude mais certaines hypothèses paraissent plausibles. Certains considèrent que les arts martiaux ont une **origine Babylonienne** ; en effet, on a retrouvé deux œuvres d'art datant de 3000 à 2000 ans av. J.-C. montrant deux hommes qui se battent dans une position caractéristique des arts martiaux modernes asiatiques (*illustration 2*) et l'autre représentant deux lutteurs qui se saisissent dans une position là aussi inconnue en Occident et souvent utilisée dans le Sumo (*illustration 3*). Il est possible que la société mésopotamienne ait contribué à l'apparition de premières formes de techniques de combat qui auraient ensuite essaimé vers le reste du monde

et vers l'Asie. De plus vers 2500 av JC on sait que les mésopotamiens faisaient du commerce avec le peuple de la culture Harappa au nord de l'Inde.



Illustration 2 (6)



Illustration 3 (6)

Des échanges ont ensuite eu lieu entre **l'Inde et la Chine** et lors de ces trajets, les caravanes pouvaient être attaquées par des voleurs. Les marchands, pour se protéger, auraient loué les services de gardes du corps. Cela pourrait être une des explications du déplacement des savoirs martiaux via les rencontres entre ces différents spécialistes du combat et leurs techniques respectives lors des échanges commerciaux ou religieux avec les moines pèlerins. Vers 200 av. J.-C. dans le sud de l'Inde ont été transcrits les « Sastras » qui sont d'anciens textes indiens qui décrivent les techniques de frappe sur les points vitaux. Cela laisse penser qu'il y a bien une origine commune à ce savoir.

Il y a eu une diffusion des arts martiaux de l'Inde et la Chine **vers le reste du monde**, vers la Corée, le Japon et dans l'Asie du sud est. Ces pays avaient leurs propres arts martiaux mais la supériorité des techniques venues de l'étranger ont fait évoluer ces systèmes pour les faire passer d'arts indigènes à de véritables arts martiaux. Le Japon a été très influencé par la culture chinoise avant de développer avec le temps ses propres arts martiaux, cela s'est fait par l'intégration d'un aspect spirituel à la pratique martiale via les pensées chinoises (Lao Tseu, Confucius, Bouddha, Bodhidharma...) puis a évolué vers une forme spécifiquement japonaise. (6). L'évolution vers le reste de l'Asie et le Japon s'est faite via les moines itinérants, les guerres et les déplacements de populations. Certains auteurs considèrent que « Shaolin a mené au développement du shorinji-kempo, art martial Japonais reconnu par pratiquement tous les autres styles comme tronc commun d'origine ». Le Kung Fu a donc mené au développement du Karaté même si la filiation n'est pas évidente. (5)

La diffusion s'est ensuite faite **de l'Orient vers l'Occident**. Il y a eu très peu d'échanges concernant les arts martiaux entre le XIVème et le XXème siècle, c'est seulement vers 1900 que quelques Anglais et Américains apprennent le Judo et autres arts martiaux japonais. En 1945 avec le retour des américains du Japon, le développement des arts martiaux en Occident se fait beaucoup plus mais reste centré sur les arts japonais. La diffusion des arts martiaux chinois est beaucoup plus récente.

2. Energie, méridiens, points vitaux et centres énergétiques

Afin de mieux comprendre le fonctionnement des points vitaux, nous devons nous intéresser au contexte dans lequel ce savoir a pris forme. Nous allons nous attarder dans un premier temps sur « l'énergie ».

Le concept d'énergie vitale se retrouve dans différentes cultures ; on parlera de Chi (Qi) en Chine, Ki au Japon, Prana en Inde, Pneuma en Grèce, Mana en Polynésie, Rauch en Israël, Baraka dans les cultures Islamiques... Nous utiliserons pour la suite de ce travail l'appellation Chi. Les cultures utilisant ce concept considèrent que nous sommes en bonne santé et que nous nous sentons bien lorsque cette énergie circule normalement dans notre corps. (9)

Le Chi est considéré comme l'énergie fondamentale à l'origine de toute matière concrète et qui lie les choses entre elles, c'est une manifestation du Tao ; mais le mot Chi peut aussi désigner le souffle ou même l'esprit.

Pour mieux saisir ce que représente le Chi nous allons nous intéresser au Tao.

Le mot Tao peut être interprété de plusieurs façons : cela peut être la « voie » mais aussi le « principe directeur ». C'est un principe unitaire que l'on retrouve dans toutes choses mais qui est composé de deux versants : un Yin et un Yang, c'est-à-dire un principe négatif et un positif. Cette dualité va créer une différence de potentiel qui engendre une énergie, le Chi, qui va animer la structure bipolaire du Tao pour en faire un cycle fécond. (10)

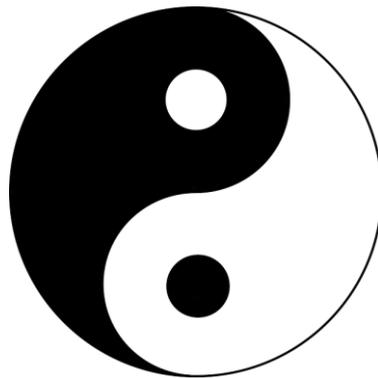


Illustration 4 : Symbole du Tao (11)

L'énergie est seulement perçue à travers des modifications matérielles ; ce qui rejoint la conception moderne qui dit que l'énergie et la matière sont de la même nature. Cette énergie vitale originelle réalise l'union entre le corps et l'esprit. Les taoïstes cherchaient à maintenir et accumuler le Chi dans le corps pour prolonger leur vie, atteindre l'immortalité ou pour « pénétrer vivant dans la mort ». (12)(13)

Le Chi circule le long des **méridiens** qui sont des canaux permettant de l'acheminer vers chaque organe et chaque tissu. Les points d'acupuncture, dont nous parlerons plus loin, sont les points les plus proches de la peau situés sur ces méridiens. Le fait d'agir sur ces points permettrait de réguler le flux du Chi. Les éléments pouvant altérer le flux du Chi sont nombreux, on retrouve : les blessures, une mauvaise alimentation, le stress, la douleur, un choc émotionnel, un environnement malsain etc... Cela va entraîner l'accumulation de Chi dans certaines zones et l'absence dans d'autres, le Chi stagnant perd sa qualité énergétique et sa capacité à favoriser la santé. Ces déséquilibres favorisent le développement de maladies, peuvent provoquer des tensions et des douleurs musculaires, la dépression ou l'anxiété. (9)

Certains considèrent que le Chi que nous possédons tous dans notre corps serait bloqué par notre mental. C'est pourquoi on remarque des exploits dans des situations désespérées, par exemple le cas d'une femme qui soulève une voiture pour sauver son enfant ou chez les malades psychiatriques qui peuvent développer une force extraordinaire du fait qu'ils n'ont plus cette barrière mentale. (4)

Dans les arts martiaux, on cherchera par certaines techniques à libérer le Chi ; c'est le cas d'une technique qui consiste en l'émission d'un cri, le Kiai (Ki : esprit, énergie vitale et Ai : union). Cette technique vise la libération de cette énergie dans le but de contrôler son adversaire ou de réanimer une victime. (4) C'est une brusque libération d'énergie qui va provoquer durant une fraction de seconde une inhibition suffisante pour attaquer l'adversaire et le vaincre. Le Kiai véhicule une énergie hypnotique qui immobilise l'adversaire. Il part du ventre et non de la gorge car il utilise l'énergie vitale et il ne constitue pas simplement un son car pour certains grands maîtres il peut être silencieux. (13)

Des théories plus contemporaines rejoignent l'idée d'une énergie qui circulerait dans notre corps et sont appliquées à la médecine ; c'est le cas de la thérapie par champs magnétiques pulsés. Le Dr Richard Markoll a mis en évidence l'existence d'un champ électrique qui régulerait le métabolisme cellulaire en maintenant le potentiel électrique des cellules. Les champs magnétiques sont utilisés en médecine à une fréquence appropriée pour agir sur les

cellules. Les médecins de la Grèce antique, de la Chine, du Japon et de l'Europe utilisaient déjà les matériaux magnétiques naturels pour soigner.

Dans les années 1970, l'équipe du Dr Andrew Basset a utilisé des champs magnétiques pour stimuler la guérison des fractures non consolidées. (14) En effet, lors d'une fracture, les berges osseuses deviennent électronégatives et entraînent un appel d'ions positifs. Cette électronégativité persiste jusqu'à l'apparition du cal osseux.

L'ostéogénèse pourrait donc être stimulée par l'application d'un courant électrique à l'os. (15)

Le Dr Basset a découvert que « l'électricité doublait voire triplait systématiquement le taux de croissance des nerfs périphériques des membres » après section d'un membre sur un animal. Le Dr Becker a également réalisé une expérience sur le rat amputé d'une patte en appliquant un courant électrique de faible intensité à l'extrémité de la patte et cela a conduit à la formation d'un blastème qui est composé de cellules non spécialisées et qui se spécialisent ultérieurement pour régénérer le tissu musculaire, osseux et les nerfs périphériques. La thérapie par champs magnétiques pulsés est aussi utilisée pour soigner des patients atteints de brûlures ; elle aurait donc de nombreux champs d'applications dans la médecine et serait, pour ses défenseurs, particulièrement efficace. (16)

Soigner un patient par la circulation d'ondes électromagnétiques est un concept que l'on retrouve dans la médecine traditionnelle chinoise depuis des millénaires. Cette thérapie est aujourd'hui sujette à controverse, il est difficile de trouver des éléments sérieux attestant son efficacité. Elle est peu répandue en France mais tend à se développer, et est notamment proposée par certains établissements hospitaliers pour le traitement de la douleur comme à Soissons, Grenoble ou Perpignan. Cette technique de soin est beaucoup plus répandue en Allemagne, au Japon ou aux Etats-Unis. (17)

Nous avons vu que le Chi circulait le long des méridiens, nous allons maintenant nous intéresser plus précisément à ces derniers.

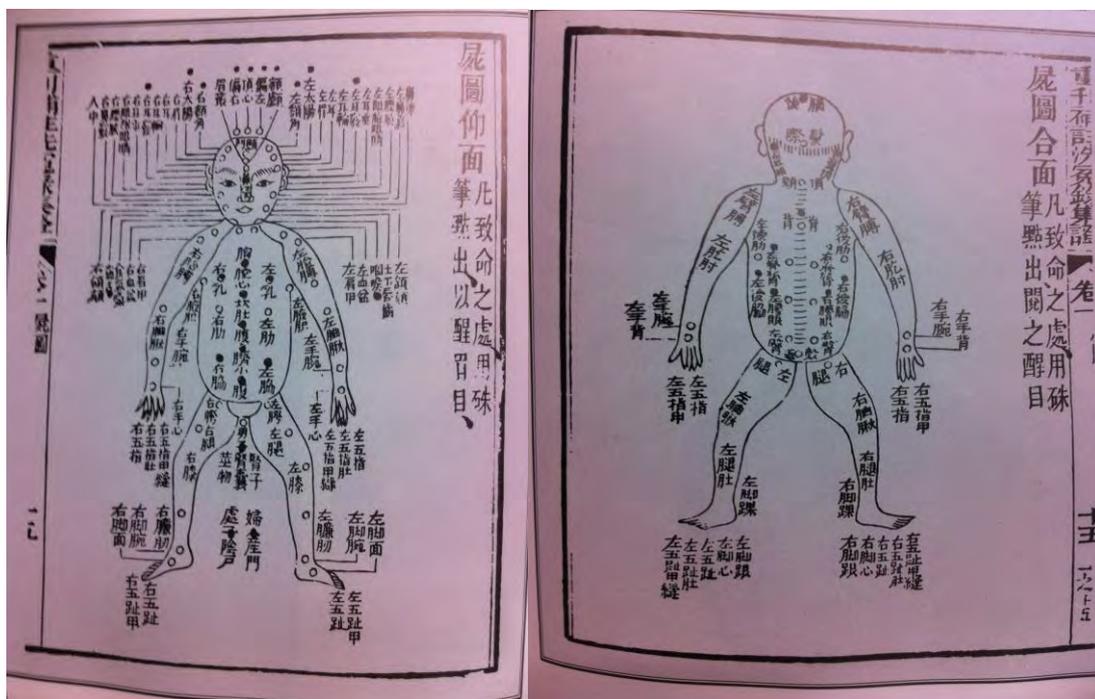
On dénombre 12 méridiens différents que l'on retrouve de part et d'autre du plan sagittal médian soit 12 à gauche et 12 à droite et qui portent le nom de l'organe qu'ils régissent. Il existe également 8 méridiens supplémentaires sur la ligne médiane du corps, que l'on appelle « méridiens curieux » ; dont les 2 principaux sont les méridiens « Vaisseau conception » (VC) et « Vaisseau gouverneur » (VG).

On associe également aux méridiens, outre leur rôle vis-à-vis de l'organe qu'ils régissent, une fonction psychologique (conscience, réflexion, frustration par exemple) et des émotions (joie, peur, colère, estime de soi...). La chaîne des 12 méridiens forme une boucle où l'extrémité

finale du dernier méridien rejoint le début du premier, c'est pourquoi le Chi circule dans le corps en continu. Les 2 méridiens curieux forment une boucle indépendante. Sur les 12 méridiens principaux, 6 sont de type Yin et remontent le long du corps et 6 sont de type Yang et descendent le long du corps. Sur les 2 méridiens curieux, on en retrouve un de type Yin et un de type Yang. (9)

Cette explication sur le fonctionnement des méridiens est très simplifiée car leur nombre total serait en fait de 108 et ils formeraient un réseau connecté rejoignant les 12 principaux et jouant le rôle de régulateur ou de circuits d'alarmes. (18) Pour résumer on peut dire que les méridiens correspondent à une cartographie énergétique du corps humain.

Il existe des points situés sur ces méridiens qui rendent l'homme particulièrement vulnérable aux attaques. Ces points sont évités en acupuncture et sont appelés « **points vitaux** ». Les frappes ou pressions réalisées sur ces zones sont susceptibles de provoquer des dégâts importants et de mettre un adversaire hors de combat. On retrouve l'art d'attaquer les points vitaux dans différents pays : en Inde avec le Kalaripayat, au Japon avec le Sappô et en Chine avec le Dim Mak. (19) On dénombre actuellement environ 365 points vitaux en Chine et au Japon et 212 en Inde. (7)



Illustrations 5 et 6 : Diagrammes du Hsi Yuan Lu (1924) ; un des plus anciens ouvrages de médecine légale parvenu jusqu'à nous, illustrant les points vitaux. (6)

On retrouve donc également le principe des points vitaux en Inde. En effet, un « Sastra » rédigé entre le IIème et le IVème siècle par le médecin indien Susruta présente 108 points vitaux utilisés dans les arts martiaux (dont 36 mortels) pour provoquer une douleur, une paralysie, une perte de connaissance ou la mort. Ce Sastra s'appelle « susruta-samhita ». Dans le Kalaripayat qui est un art martial indien, ces points vitaux correspondent à des points de jonction entre vaisseaux sanguins, ligaments et centres nerveux. Pour que l'effet attendu soit provoqué il faut frapper le point vital d'une façon bien particulière comme nous le verrons par la suite. C'est donc un art très difficile à maîtriser. Ces points vitaux de la tradition indienne ont été comparés par des spécialistes à ceux rencontrés dans les arts martiaux chinois et japonais et présentent de nombreuses similitudes. Cela appuie la thèse de la transmission d'une tradition. On retrouve également dans la culture indienne des techniques de réanimation, par le biais de massages, cataplasmes et herbes médicinales pour soigner un pratiquant frappé sur un point vital. (6) Pour certains auteurs, il est probable que l'origine du savoir des points vitaux soit apparu en Inde puis se serait développé en Chine où l'expérimentation sur des prisonniers était fréquente et la torture beaucoup plus développée qu'en Inde où la religion s'y opposait. (7)

D'un point de vue anatomique, les points vitaux correspondent à :

- des régions de faible résistance osseuse (fontanelle, vertèbres)
- des articulations (poignet, coude, genou)
- des régions riches en ramifications nerveuses (plexus, hypogastre, testicules)
- des zones de fragilité non protégées (yeux, oreilles, cervelet) (5)

On les retrouve sur le trajet des méridiens mais il est à noter que pour certains auteurs, les points vitaux et les points d'acupuncture sont différents alors que pour d'autres il s'agit des mêmes points.

Nous avons vu que cette énergie vitale circulait le long des méridiens mais il existe une région du corps où elle va s'accumuler et se concentrer. Cette zone est décrite dans différentes cultures ; on parlera du Tan Tien en Chine ou du Hara au Japon. Ce **centre énergétique** se trouve à environ 7 cm sous le nombril et il est considéré comme « le lieu géométrique, spirituel et psychique où les lois de l'esprit et du corps se conjuguent ». (13)

C'est le lieu d'accumulation de l'énergie vitale, le Chi, mais également notre centre de gravité. Dans les arts martiaux internes on apprend à détendre son corps pour que la force descende naturellement vers les parties basses du corps c'est-à-dire vers ce centre énergétique et à utiliser

la « respiration abdominale » pour cultiver cette énergie. Il est intéressant de constater que cette méthode de respiration est pratiquée par les nouveau-nés à la naissance puis se perd en grandissant. (6)

On peut trouver un lien entre cette idée de centre énergétique abdominal et les connaissances scientifiques actuelles. En effet, des études ont prouvé que les parois de l'intestin étaient tapissées d'environ 200 millions de neurones: on appelle cela le « cerveau abdominal ». Celui-ci est relié à notre cerveau via le nerf vague. Cela a donné lieu à une spécialité : la Neuro-Gastro-Entérologie. Le système nerveux entérique fonctionne de façon indépendante et produit de la sérotonine qui participe à la gestion des émotions. Cette découverte rejoint les croyances indiennes, chinoises et japonaises qui datent de plus de 2000 ans. (20)

Il est également question de ce centre énergétique dans certaines pratiques chamaniques, qui sont ici aussi censées connecter l'Homme à l'Univers. On retrouve par exemple dans les ouvrages de Carlos Castaneda l'allusion à ce centre situé sous la région ombilicale et qui serait le siège de notre « volonté », sorte d'énergie qui nous permettrait de voir le monde tel qu'il est vraiment. (21)

a. Les points vitaux de la tête et du cou :

La tête et le cou constituent des parties vulnérables qu'il est impératif de protéger lors d'un combat. En effet, les artistes martiaux avaient bien compris que viser certains points de la région cervico-céphalique pouvait être particulièrement efficace pour s'assurer la victoire. Ces points peuvent être en relation avec des régions osseuses fragiles comme les sutures ou les fontanelles mais aussi avec des trajets nerveux ou vasculaires et peuvent affecter les voies respiratoires pour le cou.

Nous allons voir quelques points vitaux du crâne : (7)

La liste suivante n'est pas exhaustive mais correspond à la synthèse des points les plus fréquemment retrouvés dans les différents ouvrages et les plus efficaces martialement. Bon nombre de ces points vitaux sont en rapport avec des sutures ou des fontanelles. Ces dernières, même refermées, correspondent à des points de fragilité. Une fracture à cet endroit par une frappe précise provoque la perte de connaissance et la mort de l'individu. Chez le jeune homme, une frappe avec le doigt plié sera très efficace alors que chez l'adulte ce seront plutôt les attaques de poing en « marteau », de coude ou de pieds qui seront nécessaires.

- **Tento** (*illustration 7*): au sommet de la suture fronto-pariétale, au niveau de la fontanelle antérieure. Ce point altère la vision, il peut provoquer une perte de conscience et la mort. La frappe se fait en marteau/coude/sabre de main.
- **Tendo** (*illustration 7*) : à l'extrémité de la suture lambdoïde, au niveau de la fontanelle postérieure. Ce point peut provoquer la perte de conscience et la mort. La frappe se fait du poing/coude/genou.

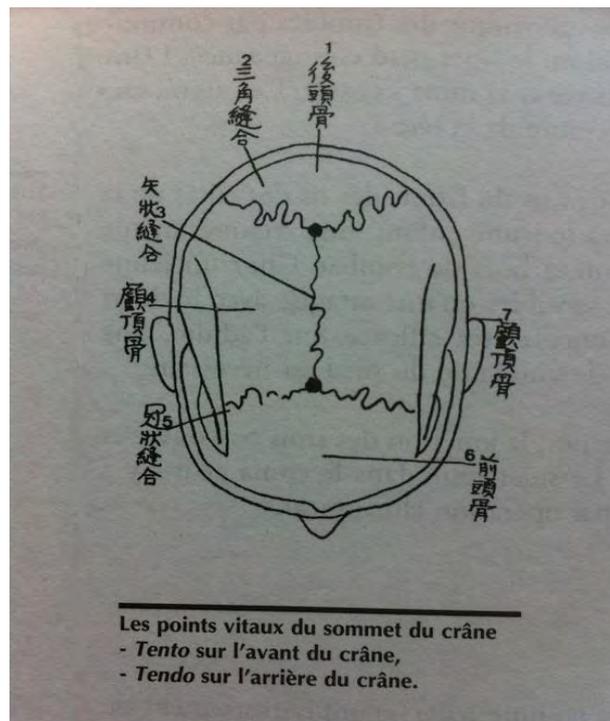


Illustration 7 : points Tendo et Tendo (7)

- **Dokko** : à la jonction entre la mandibule et l'arcade zygomatique, derrière le lobe de l'oreille. Ce point n'est pas mortel mais il provoque une très vive douleur. Il peut provoquer une perte de connaissance. La frappe se fait avec le poing ou le doigt et agit par compression du nerf trijumeau et des vaisseaux sanguins en regard de cette zone.
- **Gekon** (*illustration 8*) : au niveau de la symphyse mentonnière, dans le creux du menton. Ce point provoque un choc nerveux et atteint le cervelet ce qui engendre une perte de connaissance. La frappe se fait du poing, en percussion.

- **Jinchu** (*illustration 8*) : au niveau du maxillaire, sous les fosses nasales, à la jonction entre les deux maxillaires entre le nez et la lèvre supérieure. La frappe sur ce point provoque une perte de connaissance par troubles vertébraux et nerveux et peut provoquer des difficultés respiratoires. La frappe se fait du poing sur la plus petite surface possible.
- **Choto** (*illustration 8*) : à la jonction des os du nez, à l'extrémité de la suture sphéno-frontale, entre les sourcils. La frappe sur ce point provoque un choc cérébral qui altère la vision et peut provoquer une perte de connaissance. La frappe se fait avec le sabre de main en percussion.
- **Ryomo** (à gauche) ou **Kasumi** (à droite) : à la jonction des sutures temporo-pariétale, fronto-pariétale et sphéno-frontale. La frappe sur ce point altère la vision, crée un choc nerveux au niveau des centres moteurs et provoque une perte de connaissance. La frappe se fait du sabre de main/poing/pied.

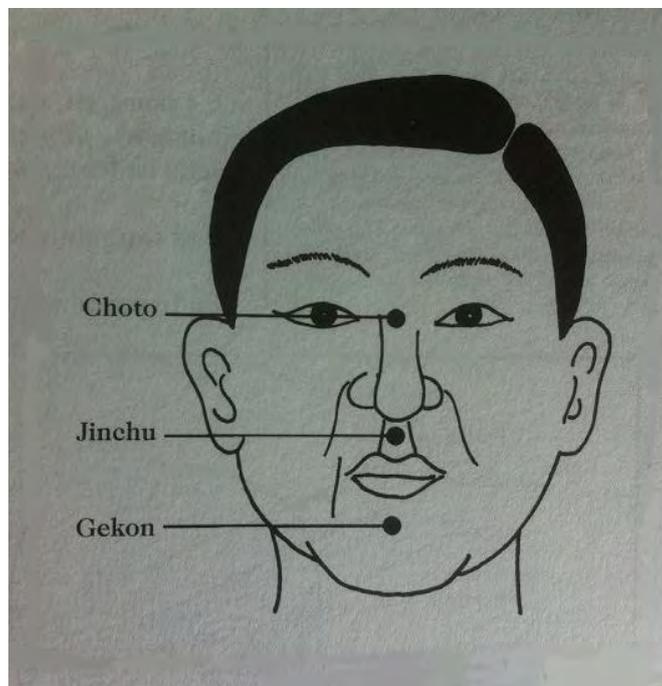


Illustration 8 : points Choto, Jinchu et Gekon (7)

Nous allons maintenant nous intéresser à quelques points vitaux du cou : (7)

- **Keichu** : à la jonction entre le splénius de la tête et le splénius du cou, entre la troisième et la quatrième vertèbre cervicale. Il provoque une perte de connaissance et peut être mortel, il atteint les centres nerveux qui commandent le mouvement. La frappe se fait du sabre de main/coude/pied...
- **Murasame** (à droite) et **Matsukaze** (à gauche) : de chaque côté du cou, au niveau des carotides, sur la partie inférieure du muscle sterno-cléido-mastoidien. Ces points fonctionnent de la même façon que le point « Estomac 9 » (dont nous décrivons le fonctionnement plus loin) retrouvé dans les arts martiaux chinois ou dans l'acupuncture. Il provoque une perte de conscience immédiate. La frappe se fait avec le sabre de la main, le poing ou par strangulation.
- **Hichu** : au centre du cou, juste au dessus du manubrium. Ce point provoque une perte de conscience par blocage respiratoire et choc nerveux.

3. Médecine traditionnelle chinoise :

La médecine chinoise est née il y a plus de 5000 ans. Les Chinois pensaient que les déséquilibres spirituels causaient de nombreuses maladies et affections physiques et que pour traiter la douleur il fallait résoudre ces déséquilibres et rétablir l'énergie vitale. (9)

Dans la conception chinoise, l'Homme est un intermédiaire entre le Ciel et la Terre ; et l'Univers est composé du macrocosme (ciel et terre) et du microcosme (l'homme). « Entre le macrocosme et le microcosme s'établit une osmose perpétuelle qui met en communication les organes profonds de l'Homme et l'Univers ». Cette communication d'énergie se fait via les points d'acupuncture dont nous parlerons plus tard. On retrouve également cette conception de l'Homme dans l'Univers chez les Grecs (pneuma) et les Indiens (prana).

Les Chinois décrivaient aussi une concordance entre les organes du corps et les choses de la vie, par exemple le cœur qui est associé au rire et à l'amer, la vessie au salé, le foie au gémissement... On retrouve d'ailleurs des similitudes dans bon nombre d'expressions occidentales comme « rire de bon cœur », « se faire de la bile » etc. (12)

Dans la médecine chinoise de l'Antiquité il y avait une obligation de résultats alors qu'aujourd'hui on insiste sur l'obligation de moyens. En effet, le médecin du village n'était rémunéré que si tout le monde allait bien ; la présence d'une maladie étant considérée comme un échec. On peut comparer le déroulement de la médecine occidentale et chinoise de la façon suivante :

Dans la médecine occidentale l'individu tombe malade ce qui provoque l'apparition de symptômes. Le médecin va chercher à éliminer ces symptômes pour que le patient se sente mieux. Dans la médecine traditionnelle chinoise l'individu a un flux d'énergie perturbé ce qui provoque l'apparition de symptômes montrant où se situe le déséquilibre énergétique. Le médecin va traiter le flux perturbé pour faire disparaître la cause du déséquilibre ce qui fera disparaître les symptômes d'eux-mêmes. Cette approche est beaucoup plus axée sur la prévention. (9)

La médecine traditionnelle chinoise repose sur l'étude des 12 méridiens principaux, des 8 méridiens irréguliers ou curieux, des théories du Yin/Yang et des 5 éléments. (22)

Dans ce concept on dénombre 12 organes vitaux qui correspondent au 12 méridiens principaux: 6 Yin et 6 Yang.

Organes Yin :

- Cœur (C)
- Rate-Pancréas (Rte)
- Péricarde ou Maître cœur (MC)
- Foie (F)
- Poumons (P)
- Reins (Rns)

Ils ont pour fonction de produire les substances vitales du corps, les transformer, réguler leur flux et les stocker.

Organes Yang :

- Estomac (E)
- Vésicule biliaire (VB)
- Intestin Grêle (IG)
- Vessie (V)
- Gros Intestin (GI)
- Triple Réchauffeur (TR)

Ils ont pour fonction d'absorber les éléments nutritifs servant à la formation des substances vitales, les répartir dans le corps et trier les éléments inutilisables pour les rejeter. (23)

Un méridien curieux Yin : Vaisseau conception (VC)

Un méridien curieux Yang : Vaisseau gouverneur (VG) (9)

a. Pulsologie :

La médecine traditionnelle chinoise se caractérise aussi par l'étude des caractéristiques du pouls : rapidité, dureté, mollesse ; c'est la Pulsologie. Cette discipline aurait été inventée par Pien Ts'io (407-310 av JC) puis développée par Wang Chou Ho (IIIème siècle après J.-C.). Chaque pouls correspond à une fonction ou à un organe et son activité reflète l'état de cette fonction. On dénombre 28 pouls différents. (7)

La prise du pouls se fait au niveau de l'artère radiale avec 3 doigts : un en avant, un sur et un sous l'apophyse styloïde. La pression exercée lors de la prise du pouls peut être légère, moyenne ou intense. Les chinois considéraient le vaisseau sanguin comme une corde qui relie le pouls à un organe. Si l'organe est sain, la corde vibre en harmonie et si l'organe est malade, « désaccordé », celle-ci vibre anormalement et cela se manifeste au niveau du pouls. Il existe également des correspondances entre les différents pouls et les méridiens (*illustration 9*). (12)

Tableau des pouls chinois et de leur concordance avec les Méridiens

N°	Profondeur	Poignet Droit	Poignet Gauche
I	Superficiel	Gros Intestin	Intestin Grêle
	Moyen	Poumon	Cœur
	Profond	—	—
II	Superficiel	Estomac	Vésicule Biliaire
	Moyen	Pancréas	Foie
	Profond	Rate	—
III	Superficiel	Triple Réchauffeur	Vessie
	Moyen	Maître du Cœur	Rein
	Profond	—	Rein

Illustration 9: Les I, II et III représentent les 3 doigts qui prennent le pouls. (12)

L'inspection du malade fait suite à la prise du pouls ; le médecin observe certaines zones en particulier comme la langue ou la peau puis réalise une palpation au niveau de l'abdomen qui est le centre énergétique du corps. (12)

b. Auscultation de la langue en médecine traditionnelle chinoise :

L'observation de la langue est un outil diagnostique important dans cette médecine car elle reflète la distribution du Chi et du sang dans l'ensemble du corps et renseigne sur les déséquilibres Yin/Yang. La surface de la langue est divisée en différentes zones qui correspondent aux organes majeurs (*illustration 10*).

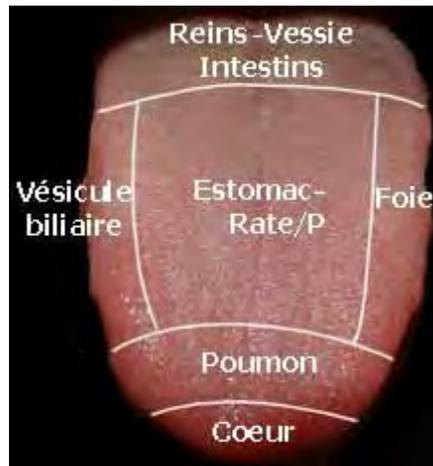


Illustration 10 (24)

- **Forme** : renseigne sur l'état de « vide », c'est-à-dire une faiblesse d'une fonction ou d'un organe par exemple / « d'excès », c'est-à-dire un état pathologique dû à un excès d'énergie. Une langue mince par exemple dénote le vide.
- **Couleur** : plus elle est rouge, plus elle indique la présence de « chaleur » c'est-à-dire une inflammation ou une infection. Plus elle est pâle plus elle indique le « froid » c'est-à-dire l'incapacité du corps à se défendre.
- **Enduit** : la répartition et la texture de l'enduit renseignent sur l'équilibre Yin/Yang et l'équilibre des liquides organiques du corps.
- **Indentation** : signale une faiblesse du Chi de la rate et/ou du pancréas.
- **Les bords de la langue** : s'ils sont enflammés cela marque une augmentation du Yang dans le foie. (24)

c. Médecine chinoise par les plantes :

Le but de la médecine chinoise est de maintenir la santé en assurant l'équilibre physiologique et énergétique du corps, on retrouve ici encore la dichotomie Yin-Yang. Les plantes peuvent être utilisées en décoctions ou cataplasmes, elles peuvent avoir des rôles particuliers comme restaurer le Chi, stopper des hémorragies, stimuler la perception psychique, favoriser la régénération de tissus ou diminuer l'inflammation. Tout artiste martial est confronté à des blessures externes (peau, muscles, tendons, ligaments, os) mais aussi aux attaques internes énergétiques ; c'est pourquoi l'art martial est aussi proche des techniques de soins telles que la phytothérapie qui permettent de soigner rapidement un blessé. (22)

Exemple d'une décoction appelée « **Souffle du dragon** », utilisée avant un combat ou une séance de méditation. Son but est de tonifier le système nerveux, stimuler le cerveau et le système respiratoire et améliorer les perceptions psychiques :

- 60g de *He Shou Wu*
- 30g de *poivre de cayenne*
- 60g de *Ginseng sibérien*
- 120g de *Dang Shen*
- 45g de *Gotu Kola*
- 30g de *Guarana*
- 30g de *Mu Xiang* (22)

II. LA PRATIQUE MARTIALE

Nous allons maintenant nous intéresser à l'utilisation des points vitaux dans les arts martiaux.

1. Dans le combat : Dim Mak / Kyusho

On retrouve au Japon un art de frapper les points vitaux appelé Kyusho et en Chine appelé Dim Mak (touches mortelles) et Dim Hsueh (touches poison)

Ces points vitaux ainsi que les techniques de réanimation associées ont été testés pour vérifier leur efficacité lors d'expériences réalisées par les Japonais durant la seconde guerre mondiale sur des prisonniers.

En 1943 le « centre national japonais de recherche sur les techniques guerrières ancestrales » a réuni le plus de documents anciens possibles concernant les points vitaux dans le but de tester et de former leur armée pour leur donner un avantage sur le terrain face aux américains physiquement avantagés par leur taille et leur force physique. Ils ont récupéré ces techniques dans des écoles ainsi qu'en Chine occupée et ont sélectionné 44 points vitaux permettant d'avoir un résultat immédiat et efficace sur le champ de bataille.

L'unité 731 de l'armée japonaise a réalisé des expériences sur des prisonniers de guerre pour tester ces connaissances, les vérifier et sélectionner les techniques assimilables pour les soldats japonais sur le champ de bataille. Il exista plusieurs unités mais la 731 est la plus « célèbre ». Les tests réalisés visaient aussi à établir quelle était la résistance des prisonniers en fonction de leur origine ethnique. Ces unités réunissaient des maîtres en arts martiaux et des scientifiques. Il est à noter que la plupart de ces maîtres furent condamnés comme criminels de guerre et certains exécutés pour non-respect des conventions de Genève mais que les scientifiques purent échapper à ces condamnations en échange de la communication de leurs résultats (de la même façon que certains scientifiques allemands durant la 2^e guerre mondiale). En 1943 les résultats de ces expériences furent condensés en un manuel pour les instructeurs des commandos japonais. (7)

Les arts martiaux chinois ont particulièrement développé les techniques de frappe sur les points vitaux que l'on peut retrouver sous le nom de « Ssu Ch'u Chueh » qui veut dire « art du toucher de la mort ». C'est une discipline du Kung Fu interne qui vise à paralyser ou tuer son

adversaire. On peut citer par exemple un des plus vieux documents de médecine légale intitulé « instructions aux officiers de police » qui énumère les causes et effets des frappes sur un point vital pour aider les forces de l'ordre dans leurs enquêtes en l'absence de marques visibles sur le corps. On retrouve dans le Ssu ch'u chueh trois catégories différentes :

- **Tien Ching** : attaque au niveau des nerfs et plexus nerveux pour provoquer une paralysie
- **Tien Hsueh** : frappe sur les vaisseaux sanguins pour obstruer les veines ou artères et provoquer des caillots.
- **Tien Hsing Chi** : attaque au niveau des méridiens du corps pour provoquer la mort à une date ultérieure en bloquant la circulation du Chi. (22)

Les points vitaux sont plus ou moins sensibles aux frappes selon le flux de Chi dans les méridiens et celui-ci varie à l'échelle d'une journée mais aussi en fonction des saisons (*Illustration 11*). Certains de ces points vitaux sont à éviter en acupuncture ; en effet l'interruption du Chi dans une région du méridien provoquera la détérioration et la destruction des tissus. (22)

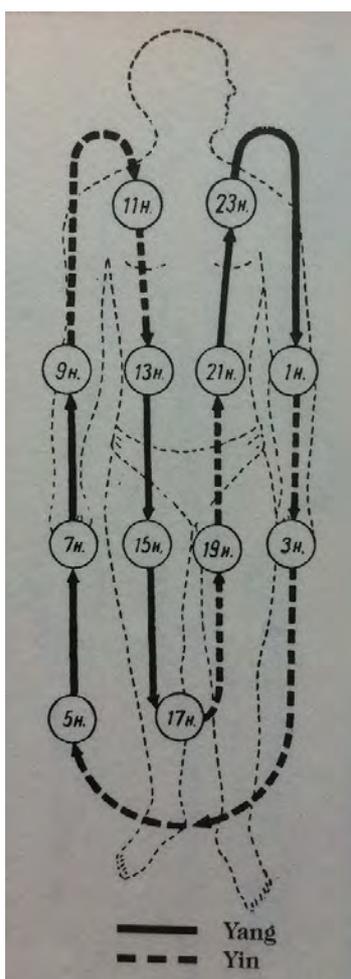


Illustration 11: Circulation de l'énergie à l'échelle d'une journée (7)

L'attaque se fait avec une surface réduite pour que le choc soit plus puissant car l'énergie transmise est plus concentrée. La vitesse est importante ainsi que l'application de la force au moment exact du contact car l'effet de percussion est d'autant plus efficace que le temps d'application de l'énergie transmise est court. Cela permet un ébranlement interne via la formation d'une onde de choc qui irradie dans tout le corps. Au contraire si la frappe est sans retenue, cela créera juste une contusion locale superficielle.

La technique de frappe joue un rôle décisif, selon si la frappe est légère, forte, rebondissante, pénétrante, écrasante, éraflante, droite, oblique... les résultats ne sont pas les mêmes, cela va de la douleur, fracture jusqu'à la syncope et la mort. (5)

Il existe plusieurs critères pour que la frappe soit efficace :

- Une technique d'attaque correcte : réaliser la bonne technique de frappe au bon moment.
- Utiliser « l'arme naturelle » correcte : rarement le poing fermé. Cela peut être une frappe du bout des doigts par exemple. Cela varie selon le point vital visé.
- Direction de l'attaque correcte : au moment de l'impact, action ascendante/descendante/vrillée...
- Contrôle respiratoire correct : ce n'est pas toujours nécessairement une expiration à l'impact.
- Age de l'agresseur : selon l'âge certains points vitaux sont plus sensibles que d'autres.
- Sexe de l'agresseur : certains points vitaux sont spécifiques à l'homme ou à la femme.
- Degré de puissance correct : pas nécessairement très puissant, cela peut être une frappe sèche avec une action en profondeur.
- Nombre correct de coups : certaines attaques nécessitent une série de plusieurs coups brefs, d'autres nécessitent des frappes doubles en même temps en deux endroits différents et avec deux armes naturelles différentes, parfois triples. La frappe sur le premier point pourra détourner l'attention de l'adversaire mais aussi « ouvrir » un deuxième point vital plus essentiel en le rendant vulnérable.

A ceux-ci il faut rajouter d'autres paramètres tout aussi importants. En effet, il faut tenir compte de :

- La saison : certains points vitaux sont plus sensibles que d'autres selon les saisons.
- La température extérieure : la sensibilité des points vitaux peut varier selon la température. Ils sont souvent plus sensibles par temps très froid.
- L'heure de la journée : cela rejoint la notion de biorythme avec des organes qui sont plus ou moins sensibles selon le moment de la journée. On considère que quand les organes sont plus actifs alors leurs points vitaux associés sont plus sensibles
- L'habileté de l'agresseur : déterminer quels sont les points accessibles et ceux bien protégés.
- L'état d'esprit de l'agresseur : certains points vitaux peuvent briser l'agressivité ou détourner l'attention de l'ennemi et permettre une ouverture.
- La corpulence de l'agresseur : taille, poids et musculature jouent un rôle dans la résistance de certains points vitaux.
- L'origine ethnique de l'agresseur : selon l'origine, il y aura des différences morphologiques et des résistances physiques variables. (7)

a. Tien Ching : attaque au niveau du système nerveux

Le système nerveux peut être divisé en deux parties :

Le système nerveux central, composé de l'encéphale et de la moelle épinière, et le système nerveux périphérique, composé par les ganglions et les nerfs, qui permet à l'information nerveuse de circuler entre le système nerveux central et les organes.

Le but du Tien Ching est d'empêcher la propagation de l'influx nerveux et de créer une paralysie ou d'accélérer l'influx pour surcharger un organe.

• *Attaque au niveau du Système Nerveux Périphérique : (22)*

L'attaque est dirigée sur les tendons. En effet, les organes tendineux de Golgi sont des récepteurs que l'on trouve au niveau des insertions des muscles dans les tendons. Ce sont des petits faisceaux de fibres tendineuses enfermés dans une capsule, sur lesquels viennent s'enrouler des fibres nerveuses. Ils envoient des influx nerveux à la moelle épinière qui reviennent au muscle pour réguler sa tension (*Illustration 12*)

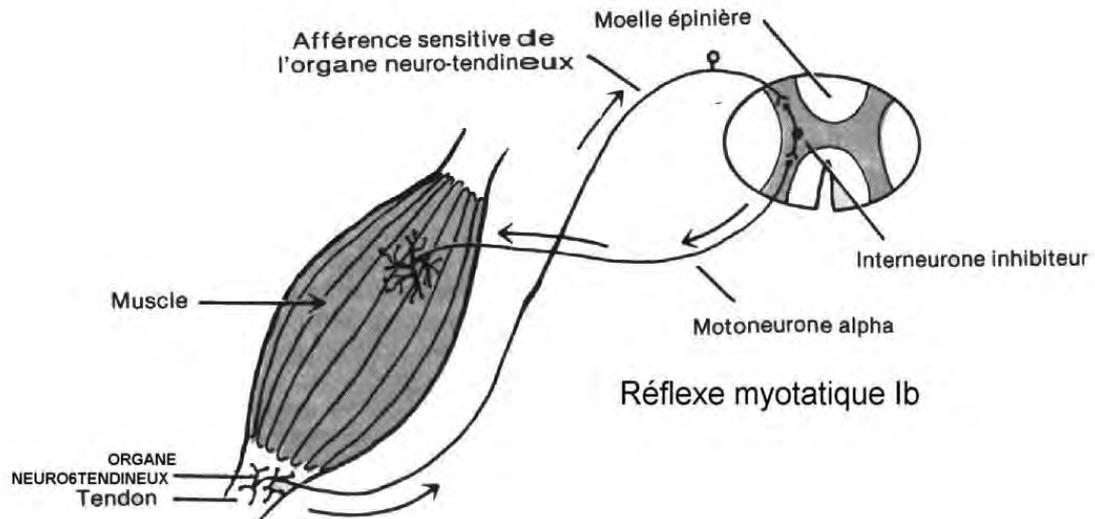


Illustration 12 : fonctionnement de l'organe tendineux de Golgi (25)

Le fait d'attaquer cette zone permettra d'immobiliser un membre en surmenant les impulsions qui vont du cerveau au muscle.

Exemples de points de paralysie / paresthésie : (*illustration 13*)

- VB 21 qui correspond à la branche latérale du nerf sous clavier et engendre une paralysie du bras.
- VB 31 qui correspond au nerf cutané latéral fémoral et engendre une paralysie de la jambe.

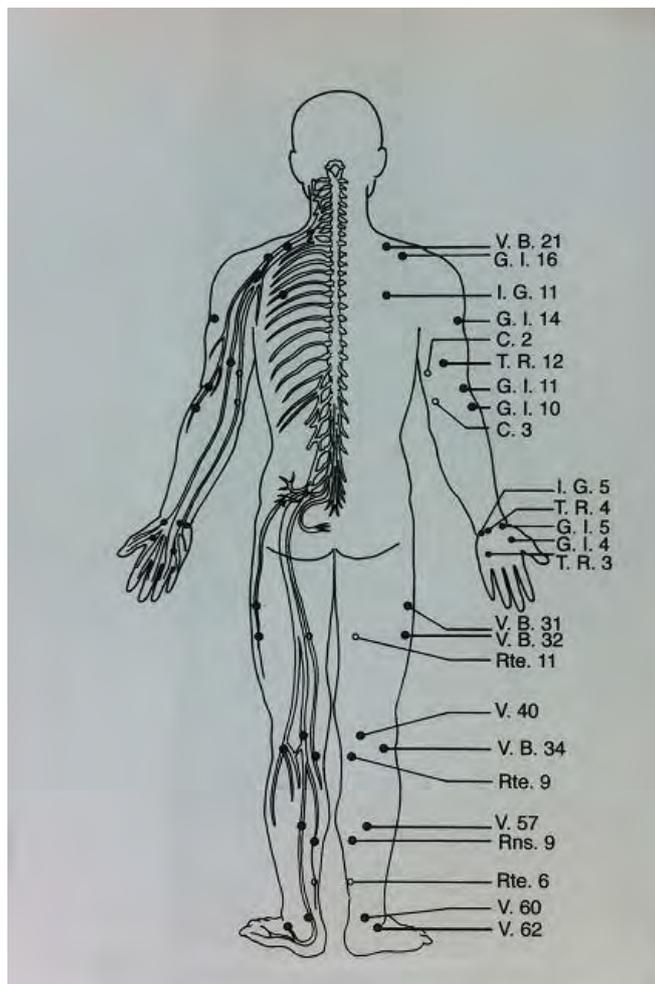


Illustration 13: Points de paralysies/ paresthésies (22)

- *Attaque au niveau du Système Nerveux Central : (22)*

L'attaque réalisée vise les points vitaux au niveau de la colonne vertébrale. Cela provoque une paresthésie ou une paralysie provisoire ou permanente des membres. Le but est de luxer les vertèbres pour causer des dommages nerveux en frappant les muscles para-vertébraux pour les arquer en dehors et pousser la vertèbre hors de son articulation. Cela endommagera les tendons, ligaments, nerfs et muscles et provoquera un blocage des muscles para-vertébraux dans cette position. Une autre technique consiste à frapper à quelques centimètres latéralement par rapport à la ligne médiane de la colonne vertébrale pour affecter le ganglion sympathique et donc les nerfs qui vont en direction des organes ou de zones musculaires spécifiques.

b. Tien Hsueh : attaque au niveau des vaisseaux sanguins

Le but est d'agir sur les vaisseaux sanguins en cherchant à les obstruer ou les détruire. Il serait possible de provoquer une mort ultérieure avec cette technique. Selon la médecine chinoise les flux sanguins varient à l'échelle d'une journée et des saisons, il faut donc tenir compte de la tranche horaire pour adapter la localisation et l'intensité de la frappe.

Il existe trois possibilités pour le Tien Hsueh :

- Bloquer la circulation de sang vers les organes majeurs de l'adversaire pour provoquer une détérioration.
- Former un caillot de sang qui circulera vers le cœur pour provoquer un arrêt cardiaque ou vers le cerveau pour provoquer une attaque cérébrale.
- Attaquer une glande ou un organe majeur quand ils sont remplis de sang pour les détruire immédiatement.

Pour comprendre le fonctionnement du Tien Hsueh il faut s'attarder sur la conception des cycles naturels chinois ; on retrouve :

- Un cycle de 24 heures
- 5 saisons : printemps, été, fin de l'été, automne et hiver
- 12 organes majeurs : vésicule biliaire, foie, poumons, gros intestin, estomac, rate, cœur, intestin grêle, vessie, reins, péricarde, triple réchauffeurs.

En 24 heures le sang et le Chi traversent les 12 méridiens, soit 2 heures pour chaque méridien. Durant ces 2 heures il existe une marée haute et une marée basse dans le méridien. Les chinois considèrent que quand le Chi rentre dans son méridien, il stimule certains organes majeurs en attirant le sang dans ces zones ; celles-ci se remplissent de sang et produisent de la chaleur. En 24 heures le sang circule donc dans les 12 organes majeurs comme le Chi dans les 12 méridiens avec un flux qui varie et une marée haute et basse sur 2 heures (*Illustration 14*).

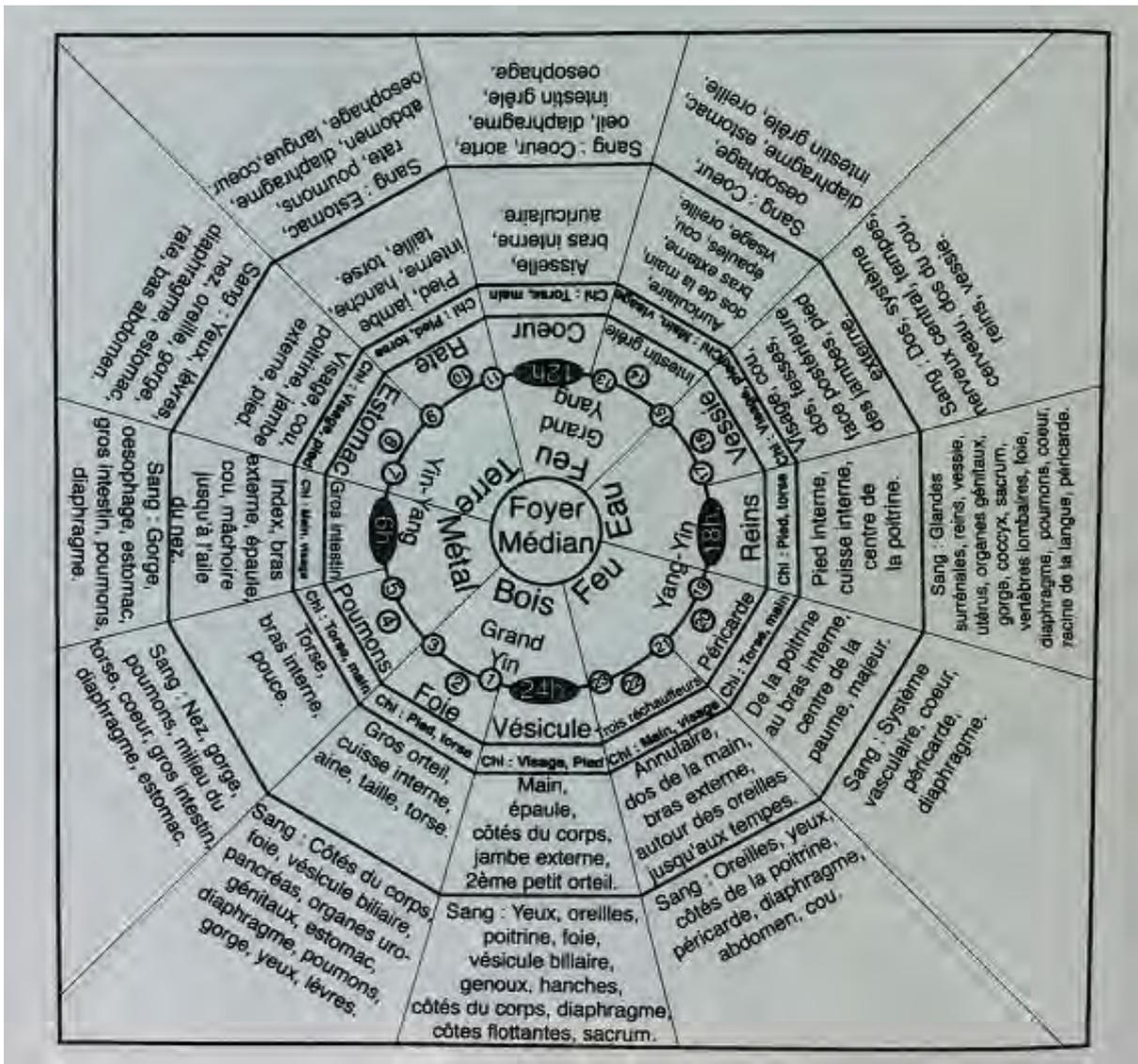


Illustration 14 : « Cycles de la chaleur et du sang ». Ce tableau montre la relation entre les méridiens, les parties du corps où ils circulent et leurs heures d'activité maximum. (22)

Avec le Tien Hsueh il y aura stagnation de ce flux sanguin ou inversion du flux. La frappe sera réalisée sur le point précis et au moment où le Chi et le sang sont à leur maximum. Il faudra donc tenir compte de l'heure pour savoir quel organe est vulnérable à ce moment là.

Ces cycles naturels que l'on retrouve dans la conception chinoise ressemblent à ceux que l'on retrouve dans la médecine occidentale pour le système endocrinien où la variation d'hormones se fait à l'échelle de 24h (ACTH, Testostérone etc...) ainsi que la tension artérielle ou le métabolisme (par exemple la température du corps qui est plus basse entre 2h et 6h du matin et plus haute entre 17h et 18h).

A ce cycle journalier s'ajoute celui des saisons, le Chi serait plus intense et plus protecteur vis-à-vis de certains organes en fonction des saisons. Les zones vulnérables qui seront à viser dans le Tien Hsueh en fonction des saisons sont les suivantes (*illustration 15*):

- Été : cœur
- Fin de l'été : rate
- Automne : poumons
- Hiver : reins
- Printemps : foie

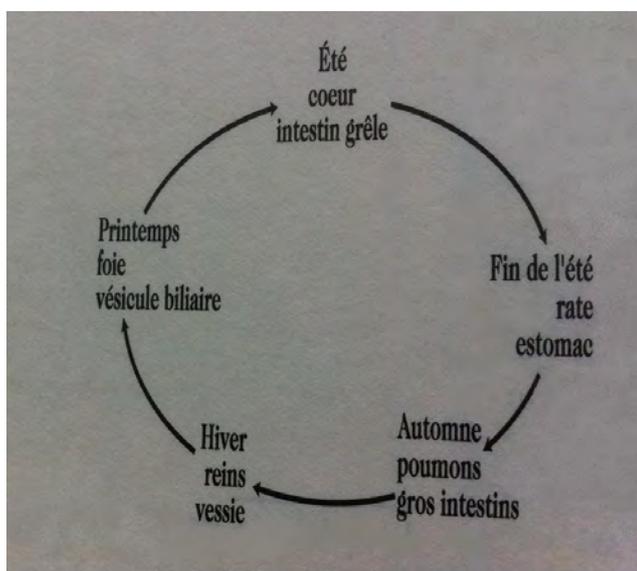


Illustration 15 : vulnérabilité des organes en fonction des saisons (22)

Ces 5 saisons sont associées aux 5 éléments chinois : été-feu / fin de l'été-terre / automne-métal / hiver-eau / printemps-bois.

Exemple de Tien Hsueh : s'il est entre 13h et 15h, en se référant au schéma du cycle de la chaleur et du sang, cela correspond à l'intestin grêle. Le Chi et le sang vont remplir la zone abdominale de l'estomac. C'est une situation de marée haute et de vulnérabilité maximale sur le plan physique. L'heure opposée de 13h-15h est considérée comme heure de marée basse. Elle correspond au méridien du foie. Cette zone méridienne est considérée comme déficiente, elle est plus facile à pénétrer et plus vulnérable à l'obstruction des vaisseaux sanguins.

A marée haute il faut donc attaquer les glandes ou organes dans ces régions et à marée basse réaliser les frappes pour obstruer les vaisseaux, puis lors de la marée haute le caillot sera transporté vers le cœur ou le cerveau.

Il est à noter que l'on trouve en médecine chinoise des points d'acupression pour empêcher la stagnation de sang et régénérer les tissus, nous en parlerons dans un chapitre suivant.

Plusieurs organes majeurs ou glandes peuvent être attaqués, pour cela la frappe sera dirigée vers un point vital spécifique en regard de l'organe ou de la glande (*illustration 16*). (22)

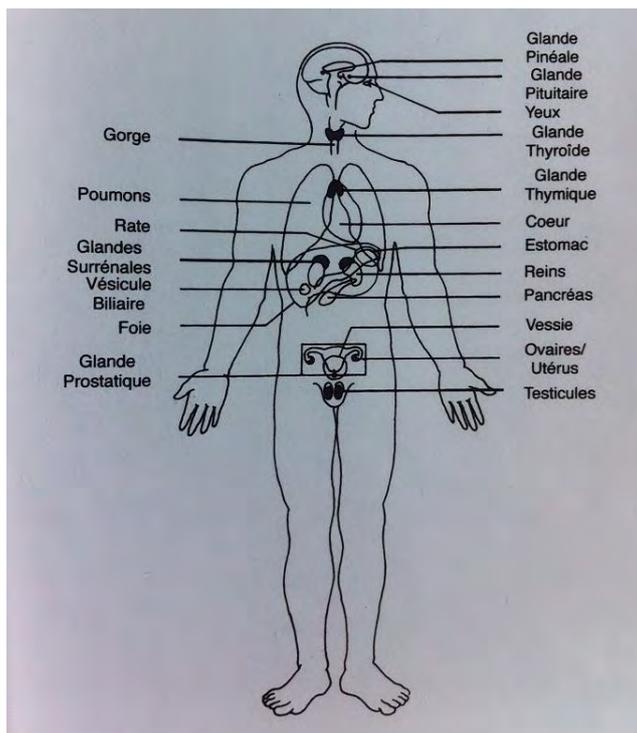


Illustration 16 (22)

Exemple de Tien Hsueh sur le point E9 :

La frappe se fait sur le point Estomac 9, au niveau de la gorge, sur la ligne de l'artère carotide commune et sur le bord antérieur du muscle sternocléidomastoïdien. Ses fonctions sont de réguler le Chi du corps. La frappe entraînera un KO ou la mort immédiate ou quelques jours plus tard. La frappe engendre un ralentissement du rythme cardiaque voir un arrêt, s'en suivra un manque d'oxygène pour le cerveau puis une perte de connaissance ou la mort. (22)

Le point E9 est situé sur le sinus carotidien où l'on retrouve des barorécepteurs qui analysent la tension artérielle et envoient cette information au bulbe cérébral, qui va réguler cette tension en modifiant le rythme cardiaque. La frappe à ce niveau va stimuler les barorécepteurs qui vont envoyer un signal via le nerf vague ce qui va provoquer une vasodilatation et une bradycardie.

(12)

c. Tien Hsing Chi : attaque au niveau des méridiens

Cette technique consiste à attaquer l'énergie du corps. Dans les arts martiaux internes chinois on distingue différents types de Chi :

- **Le Wei Chi** qui correspond à l'énergie défensive autour du corps humain pour le protéger des facteurs pathogènes.
- **Le Yuan Chi** qui correspond à l'énergie originelle qui soutient la respiration et régule le rythme cardiaque.
- **Le Ying Chi** qui est l'énergie nourricière qui accompagne et transforme le sang pour aider à nourrir les tissus.
- **Le Hsueh Chi** qui est l'énergie du sang, qui permet la formation et la circulation du sang.

Le but de ces frappes énergétiques sera de perturber le Chi de l'adversaire par libération du Chi de l'attaquant. Les conséquences seront plus importantes à mesure que l'on atteint ces différents Chi. Les effets iront d'une sensation de chaleur ou froid, douleur, fièvre, arythmie, difficultés respiratoires, délire, coma etc... (22)

2. Dans les techniques de réanimation

Les techniques de réanimations sont très anciennes et se sont beaucoup développées en Asie. On retrouve par exemple au Japon la technique du « Schinzo Katsu » (*illustration 17*) qui consiste à exercer une pression rythmée du thorax pour relancer les battements du cœur ; ou la technique du « Aiki Katsu » qui correspond aux insufflations en bouche-à-bouche ou bouche-à-nez. Ces techniques vieilles de plus de 1500 ans étaient inconnues en Occident à cette époque et ont été découvertes beaucoup plus tardivement. En effet, il faudra attendre 1958 pour qu'on « découvre » la technique de bouche à bouche en Occident et 1960 pour le massage cardiaque externe, puisque jusque-là, la réanimation se faisait par massage cardiaque à pleine main après ouverture thoracique.

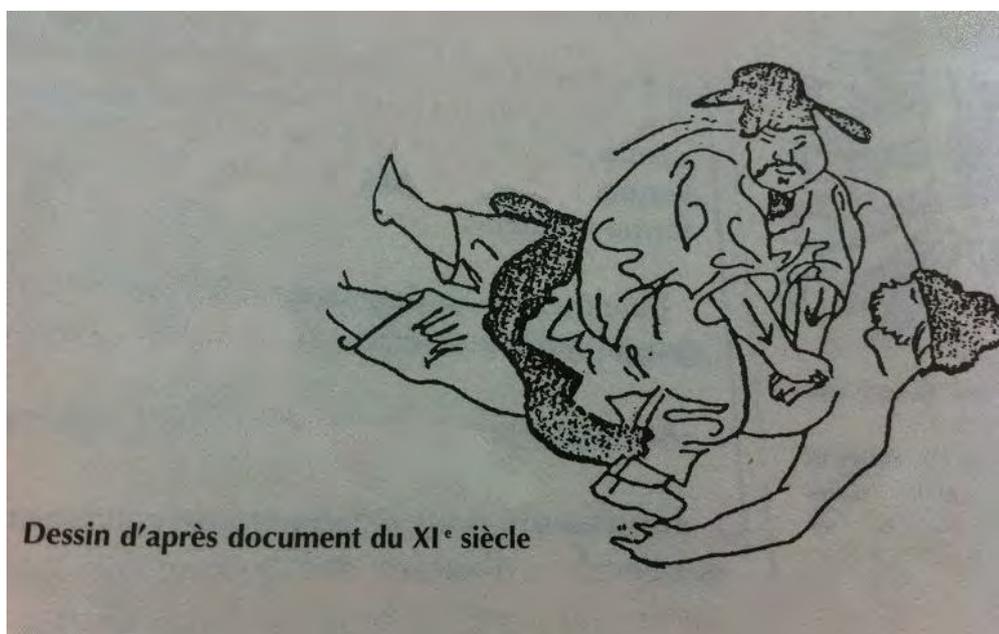


Illustration 17 : Schinzo Katsu (4)

Dans les arts martiaux japonais, on parle de Katsu qui veut dire : rappeler à la vie ; ou Seifuku qui veut dire : remettre sur pied.

De nombreux Katsu agissent par stimulation vertébrale par l'action de percussions rebondissantes qui doivent provoquer une réaction réflexe des centres nerveux médullaires correspondant à la zone vertébrale stimulée. La réalisation de ces secousses pénétrantes va permettre d'agir sur les centres en relation avec le nerf pneumogastrique qui va jouer un rôle sur le rythme cardiaque, les grosses artères et sur la tension artérielle.

Ces techniques de réanimation sont très anciennes et ont été testées sur les champs de bataille. Le Japon étant une île, les Japonais ont également développé des techniques complexes de réanimation des noyés. On retrouve dans les textes la nécessité de surveiller la conscience, la ventilation, le pouls et l'absence d'obstruction des voies aériennes ; critères que l'on observe toujours actuellement.

L'application de ces techniques peut se faire dans plusieurs positions possibles : assise, semi-assise, allongée sur le ventre, sur le dos, dans une position latérale. Les techniques en position assise, jambes étendues ou en tailleur sont inconnues en Occident, pourtant elles sont considérées comme étant les plus efficaces dans l'art des Katsu japonais. La médecine occidentale se contente d'ausculter le patient allongé (c'est la clinique : au lit du patient) alors que certaines situations nous empêchent de réanimer un patient dans cette position (comme dans le cas où l'on doit transporter un individu dans une voiture, on ne peut pas l'allonger).

Les techniques de réanimations manuelles occidentales sont récentes et datent du XIX^{ème} siècle et restent centrées sur un patient en décubitus dorsal ce qui limite une ventilation optimale. Le fait que les Japonais aient développé des techniques en position assise/ semi-assise est sans doute lié au contexte culturel où la position traditionnelle est une position assise sur les talons et donc proche du sol. H. Plée présente les avantages de la position assise car elle « permet d'introduire par action manuelle dans les poumons d'un patient en détresse respiratoire 3 à 5 fois plus d'air que le plus efficace des procédés occidentaux en position couchée » soit 2,2 à 2,5 L d'air contre 0,3 à 0,6 L d'air.

Les techniques de réanimation en position assise présentent d'autres avantages : la possibilité d'effectuer des pressions avec le genou ou la paume au niveau des vertèbres pour stimuler les centres souhaités, comme le point vital situé au niveau de la vertèbre cervicale C7 qui entraîne une dilatation de l'aorte (et qui sera utilisé lors de l'expiration forcée) et également permettre à un assistant de réaliser des Katsu complémentaires au niveau de la face ventrale du torse par refoulement des viscères comme nous le verrons par la suite. De plus, la victime allongée à tendance à vomir alors qu'en position assise les mucosités peuvent sortir naturellement de la bouche et la langue obstrue beaucoup plus rarement les voies respiratoires. La position assise permet également au réanimateur d'agir avec le poids de tout son corps tout en économisant son énergie, ce qui permet de pouvoir poursuivre la réanimation le temps nécessaire. (4)

Il existe un grand nombre de techniques différentes, en voici quelques exemples choisis en fonction de leur importance, de leur complexité ou de la fréquence des accidents qui mènent à ces situations.

Hon Sasoi Katsu (*illustration 18*) :

C'est un Katsu vieux de plus de 1000 ans, de ventilation forcée sur une victime en position assise. Le réanimateur est dans le dos de la victime, ses bras passent de chaque côté du cou de la victime et son genou droit va venir stimuler les vertèbres dorsales D5-D6. Ce Katsu est adapté à une personne en état d'arrêt respiratoire et peut faire pénétrer jusqu'à 2500 cm³ d'air dans les poumons. La technique peut être accompagnée d'un Kiai sonore qui a pour but de « rappeler l'esprit de la victime » mais il permet aussi de rythmer l'exécution du Katsu et éviter la précipitation. Dans un premier temps on réalise une expiration forcée par pression des mains au niveau du creux épigastrique et du poids du corps sur le thorax pour vider les poumons (*illustration 19*).

Dans un deuxième temps on réalise l'inspiration forcée par traction des mains pour « ouvrir » la poitrine en tirant sur les épaules vers l'arrière tout en stimulant avec le genou la région D5-D6 dans un mouvement de raclage au niveau des vertèbres (*illustration 20*). Cela va provoquer la stimulation du point vital entre D5-D6 qui déclenche une action réflexe des centres nerveux en relation avec le nerf pneumogastrique et qui agit sur la respiration, provoque des contractions cardiaques et une hypertension artérielle. En effet le nerf vague ou nerf pneumogastrique est une voie importante de la viscéromotricité des appareils cardio-vasculaires, trachéo-broncho-pulmonaires et digestifs. (26)

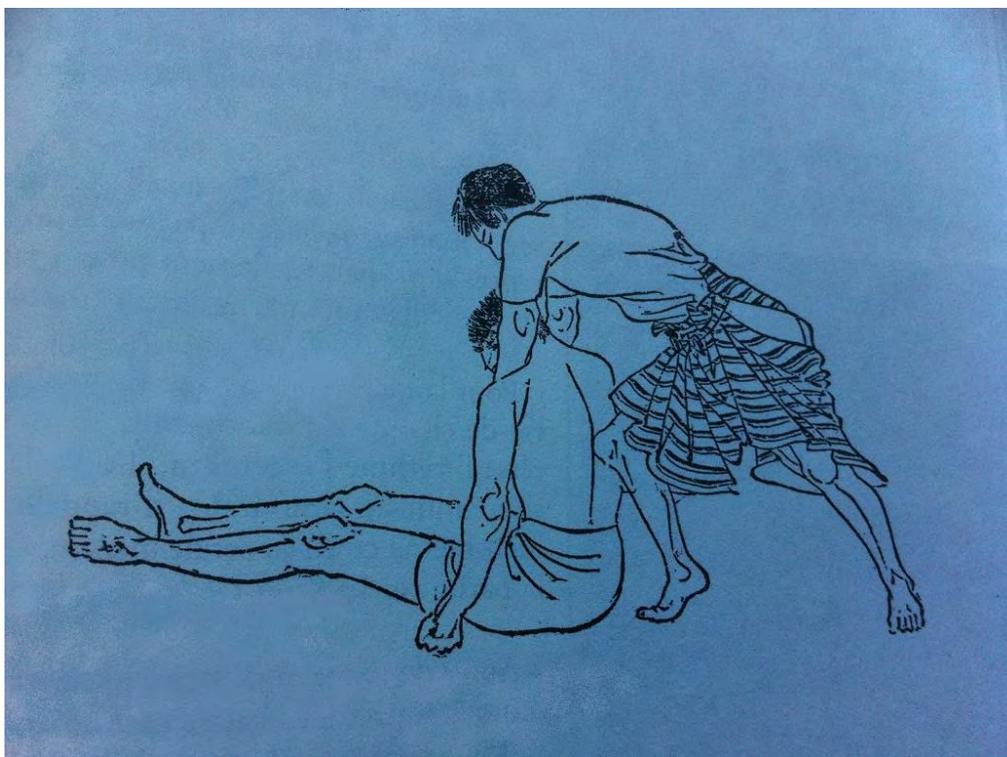


Illustration 18 :Hon Sasoi Katsu (4)



Illustration 19 (4)



Illustration 20 (4)

Hon Eri Katsu (*illustration 21*) :

C'est un Katsu de ventilation sur victime en position assise par refoulement des viscères. Il daterait de 1400 ans et aurait été préférable au Hon Sasoi Katsu à cause des armures en métal que portaient les guerriers japonais qui ne permettaient que cette manœuvre. Lorsqu'une personne fait un arrêt respiratoire, les poumons se vident naturellement mais de façon incomplète, il reste encore 200 à 300 cm³ d'air. Cette technique consiste à refouler les viscères contre le diaphragme vers le creux épigastrique avec le plat de la main pour chasser des poumons cette quantité d'air résiduelle. Suite à cette expiration forcée il y aura une légère inspiration naturelle d'environ 300 cm³ avec le retour des viscères dans le ventre et le retour de la cage thoracique à sa forme initiale. La main qui refoule les viscères va stimuler un point vital en relation avec le nerf phrénique qui innerve de façon motrice et sensitive le diaphragme, provoquant l'abaissement de celui-ci et l'inspiration. Le fait que la victime soit en position assise permet aux viscères de redescendre plus rapidement et d'entraîner une inspiration plus ample qu'en position allongée (400-600 cm³ contre 300cm³ allongé).



Illustration 21: Hon Eri Katsu (4)

Zai Aiki So Katsu (*illustration 22*) :

C'est un Katsu de réanimation par insufflation d'air ainsi qu'un massage cardiaque externe en position assise. A cette époque l'oxygène était inconnu et il faudra attendre le XVIIIème siècle avec Lavoisier pour le découvrir. Les Japonais ont d'instinct trouvé ces méthodes grâce à leur conception du Ki (Chi) et la volonté d'insuffler leur énergie vitale pour sauver la victime. Alors que l'Occident attendra près de 200 ans (1958) après la découverte de l'oxygène pour « découvrir » la technique du « bouche-à-bouche ».

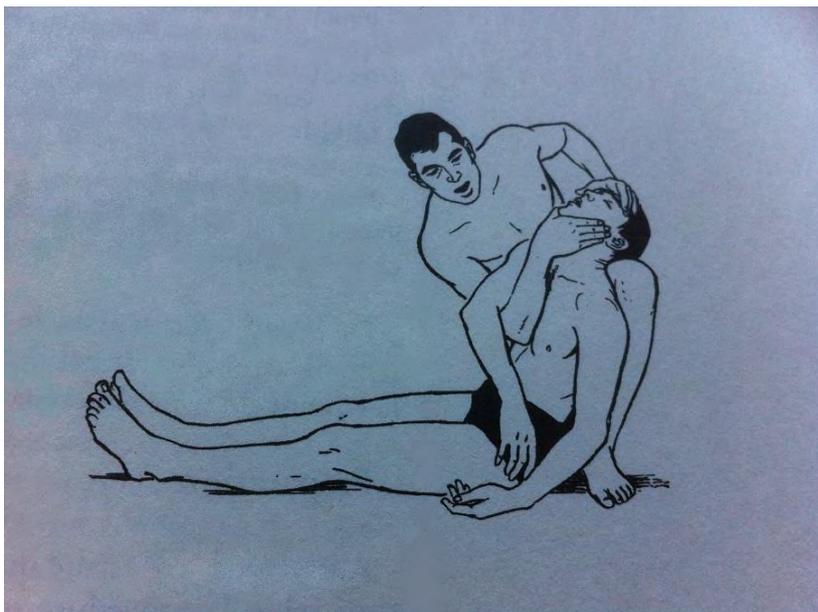


Illustration 22 : Zai Aiki So Katsu (4)

Kin Ri Katsu :

C'est un Katsu de réanimation d'une victime tombée en syncope à la suite d'un coup dans les testicules. Cet accident est très fréquent dans les arts martiaux et peut se révéler grave selon l'intensité du coup. Les testicules peuvent remonter dans le canal inguinal et y rester coincés à cause de l'œdème, provoquant de très vives douleurs. Si on ne les fait pas redescendre rapidement il faudra intervenir chirurgicalement, voilà pourquoi cette technique est très intéressante. La victime est ceinturée par l'arrière, inclinée de 45° et le réanimateur exerce une stimulation avec son genou au niveau des vertèbres L3-L4. Cela provoque une onde de choc qui décontracte le spasme musculaire à l'origine de la traction des testicules dans le canal inguinal.

Réanimation d'un noyé :

Il existe de nombreux Katsu pour la réanimation d'un noyé mais le plus simple est le suivant : la victime est en décubitus ventral, le réanimateur place son genou et sa cuisse au niveau du creux épigastrique de la victime pour vider ses voies respiratoires en réalisant un sursaut avec son genou. Cette technique est à compléter par la suite avec un Katsu cardiaque et respiratoire selon le besoin.

3. Dans les techniques de soins

Les points vitaux montrent aussi leur utilité face aux différentes blessures que l'on peut rencontrer en pratiquant un art martial. Voici quelques exemples de techniques de soins :

- Arrêt d'une épistaxis :

Dans le cas d'un léger choc sur le nez et en l'absence d'hémorragie crânienne, la technique d'arrêt d'une épistaxis consiste en une frappe avec le tranchant de la main au niveau de la première vertèbre cervicale. La tête de la victime doit être renversée en arrière à son maximum. La main qui frappe doit être creusée, prenant la forme d'une cuillère, et doit atteindre la nuque dans un mouvement ascendant sans quoi le coup pourrait être mortel. (4)

- Traitement de la paralysie due à une frappe sur un point vital :

Il existe des points sur lesquels on peut réaliser des massages ou de l'acupression pour libérer certaines paralysies.

- V62 méridien de la vessie : pour le mollet
 - V52 et VB33 méridien de la vessie et de la vésicule biliaire : pour la cuisse
 - IG 7 méridien de l'intestin grêle : pour la main. (22)
- Traitement des spasmes musculaires quand la frappe a eu lieu sur le muscle et non la terminaison nerveuse ce qui a engendré une contraction réflexe.
 - V56-65, VB36-37-40, Rte5 pour le mollet
 - E31 pour la cuisse
 - IG8 pour l'avant-bras.(22)
 - Traitement pour lutter contre la stagnation du sang et permettre la régénération des tissus (cas du Tien Hsueh par exemple) :
 - VC6, E36, Rte6-10, GI4, V17-20 (22)

Il est à noter qu'il existe des techniques respiratoires appelées « Mi Chung » qui permettraient de rendre insensible un point vital à un toucher mortel. (7)

III. LES ARTS MARTIAUX ET LA SANTÉ

1. Acupuncture

L'origine de l'acupuncture daterait de plusieurs milliers d'années d'après les écrits traditionnels chinois, même s'il est difficile de déterminer précisément son apparition. Elle a sans doute dû prendre forme avec les gestes instinctifs qu'ont les êtres vivants qui consistent à masser les endroits douloureux mais ce réflexe de soulagement n'explique pas comment les médecins ont découvert que le massage pouvait/devait se pratiquer à distance de l'endroit malade.

Dans l'Antiquité, vers 2500 ans avant JC, les chinois utilisaient des tiges de bambou ou des poinçons de pierre (silex ou jade) pour soigner les malades.

C'est en 1960 que l'on découvre l'anesthésie par acupuncture.

En philosophie chinoise il existe une osmose entre le microcosme et le macrocosme et celle-ci se manifeste par une concordance entre l'un et l'autre. Par exemple les 9 ouvertures du corps correspondent aux 9 portes du ciel, les 12 grandes articulations aux 12 mois de l'année, les 4 membres aux 4 saisons, la dualité Terre-Ciel et la dualité Yin-Yang qui représentent les principes positifs et négatifs antagonistes et complémentaires et que l'on pourrait comparer de nos jours à l'échelle de la cellule au milieu extracellulaire chargé positivement et au milieu intracellulaire chargé négativement...

L'étude des cadavres, l'anatomie et les dissections étaient très peu pratiquées et pourtant les points d'acupuncture, localisés de façon précise, supposent de la part des premiers acupuncteurs un savoir très fin des structures anatomiques. (12)

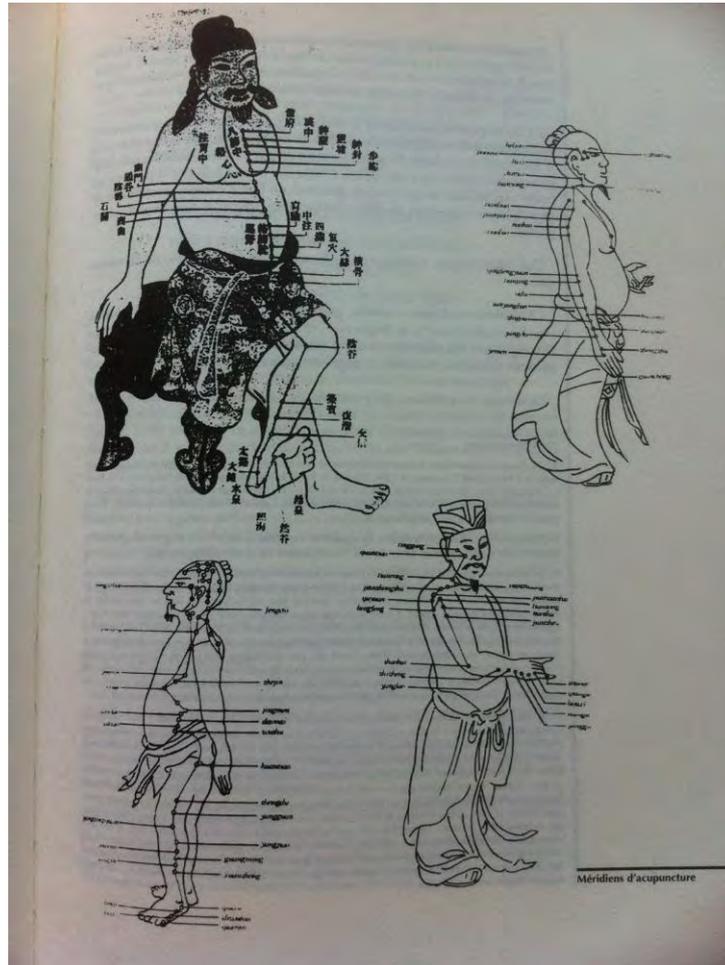


Illustration 23 : Méridiens et points d'acupuncture (7)

Pour certains auteurs les points d'acupuncture sont différents des points vitaux, comme le dit H. Plée dans « l'Art sublime et ultime des points vitaux », dans l'acupuncture on cherchera à agir uniquement sur l'énergie superficielle située sous la peau alors que dans les frappes sur points vitaux on cherchera à atteindre l'énergie vitale en profondeur. (7) Pour d'autres, il s'agira des mêmes points mais utilisés avec une intensité et une intention différentes de celles pratiquées dans un combat.

Ce serait le médecin chinois Houang Fu Mi (215-282 après JC) qui serait à l'origine de l'acupuncture et des moxas qui distingua les 12 méridiens classiques. Il est à noter que plusieurs textes sanskrits de la même époque évoquent aussi l'acupuncture en Inde, il est donc difficile de déterminer son origine exacte mais on sait malgré tout que cet art s'est particulièrement développé en Chine. On considère en acupuncture qu'un flux d'énergie vitale se déplace le long des 12 méridiens en surface et régule les organes conformément aux lois universelles Taoïstes. Dans la conception chinoise, la maladie se déclare suite à un déséquilibre énergétique et le but de cette médecine est d'intervenir en plus « yang » ou en moins « yin » pour rééquilibrer ce flux avant l'apparition de la maladie.

Les points d'acupuncture sont des points de **moindre résistance électrique**, c'est pourquoi on peut les localiser en déplaçant une électrode reliée à une petite lampe le long du corps. L'appareil envoie un léger courant électrique à travers la peau et si la résistance est importante le courant ne passe pas, mais en regard d'un point d'acupuncture, de résistance plus faible, le courant traverse la peau, revient à l'appareil et allume la lampe. Cet instrument peut être utilisé par les acupuncteurs pour localiser certains points. On remarque avec cet appareil que les points sont symétriques sur le corps humain et qu'ils correspondent à ceux décrits dans la médecine traditionnelle chinoise.

Il existe aussi l'électropuncture où l'on utilise des aiguilles reliées à un courant électrique. Cette technique peut être utilisée en anesthésie car cela permet d'éviter de manipuler les aiguilles d'acupuncture sur de longues durées et on peut également doser l'intensité du courant. L'électropuncture est aussi pratiquée en auriculothérapie et dans le traitement des douleurs et paralysies. L'acupuncture peut être particulièrement utile dans les douleurs rapportées où la douleur d'un organe est ressentie à distance sur la surface corporelle et non dans l'organe lui-même. Ce mécanisme s'explique par le fait que les fibres nerveuses cutanées et viscérales rejoignent la moelle épinière et sont en lien avec les mêmes neurones. C'est pourquoi la stimulation nociceptive de l'un ou de l'autre provoque la même information en empruntant les mêmes voies. (12)

a. Fonctionnement de l'acupuncture d'un point de vue scientifique :

L'acupuncture agit par la libération de **neurotransmetteurs** au niveau des synapses comme le font certains médicaments. C'est le cas pour la libération de sérotonine ou d'endorphines qui sont des médiateurs nécessaires à l'obtention d'une analgésie. Mais l'acupuncture ne s'explique pas simplement par la libération de ces médiateurs. Une autre explication, qui pourrait être complémentaire, avance que l'aiguille plantée engendrerait un léger traumatisme et provoquerait une dépolarisation locale qui par la suite s'étendrait sur tout le méridien et permettrait de faire circuler l'énergie, sur le même fonctionnement que la dépolarisation au niveau d'une membrane cellulaire. Il est évident que les mécanismes sont bien plus complexes que ceux expliqués précédemment, mais nous ne développerons pas plus cet aspect car cela n'est pas l'objet de ce travail. (12) Il est cependant intéressant de noter qu'à l'université d'Harvard, l'observation des effets de l'acupuncture sur le cerveau a montré que la stimulation d'un point précis provoque une activation neuronale dans une zone cérébrale dont la spécificité est en rapport avec les effets prévus par la théorie chinoise. Il existerait donc des liens cérébrocorporels en dehors des voies neurologiques classiques. (27)

b. Acupuncture en Chirurgie Dentaire :

L'OMS a publié en 2002 une liste de 28 affections pour lesquelles les Essais Contrôlés Randomisés concluent à l'efficacité de l'acupuncture. En 2003, on recense 25 synthèses et méta-analyses dans 15 pathologies. Dans le cadre des soins dentaires, l'acupuncture peut apporter une alternative ou une aide dans la réalisation des traitements – tant sur un volet préventif que curatif.

L'efficacité de l'acupuncture est reconnue pour le traitement des douleurs dentaires (28) et de l'articulation temporo-mandibulaire (29), tout comme pour son action antiémétique (30) mais se révèle utile dans d'autres cas grâce à ses actions anti-inflammatoires, anti-infectieuses, sédatives, ou encore dans certaines situations d'urgence. En revanche, pour les autres pathologies, les conclusions sont plus mitigées et nécessitent d'autres investigations. (31) (32)

Les propriétés analgésiques de l'acupuncture sont connues depuis longtemps en Chine, néanmoins les premiers essais dans ce domaine sont relativement récents. En 1958 les chinois réalisent leurs premières interventions chirurgicales sous anesthésie acupunctureale. La première étude chinoise concernant la stomatologie et l'odontologie est réalisée entre 1958 et 1960 dans le service de stomatologie de l'Hôpital de Sian. (33)

Cette étude est réalisée par électro-acupuncture sur une série de 248 cas comprenant 216 extractions dentaires, 20 réparations de fentes labiales, 9 incisions et drainages et 3 kystes dentaires. Les premiers résultats, très encourageants, révèlent un taux de réussite de 90% : 190 malades sont opérés sans douleur et 49 ne ressentent qu'une douleur légère.

En Chine, l'acupuncture est ainsi employée pour la dentisterie restauratrice et la chirurgie buccale dès 1960. Les premiers essais français sont réalisés à Marseille en 1971 par l'équipe du docteur Nguyen Van Nghi. A partir de 1974, l'analgésie acupunctureale est pratiquée à la faculté de chirurgie dentaire de Paris VII dans le service de chirurgie. En 1981, une étude réalisée par Jean Rudermann portant sur 203 cas d'avulsions chez 101 patients montre un taux de succès de 97%. Aujourd'hui le développement de l'anesthésie par acupuncture continue notamment grâce à l'évolution des appareils d'électrostimulation. Les protocoles sont bien codifiés et donnent des résultats reproductibles. (33) (31)

Voici quelques exemples de points d'acupuncture pouvant se révéler utiles en odontologie :

- Douleur dentaire (en général) : GI1 sur la face dorsale de la main, sur la troisième phalange de l'index à 2mm de l'angle unguéal (*illustration 24*). (12)



Illustration 24 : Point GI1 (12)

- Douleur aux molaires maxillaires : TR21 au-dessus du tragus
- Douleur aux molaires mandibulaires : E5 à l'angle mandibulaire
- Douleur aux incisives maxillaires : VB2 sous le tragus
- Douleur aux incisives mandibulaires : GI1 (comme pour la douleur dentaire en général)
- Douleur due à l'éruption dentaire chez les enfants : V60 entre la malléole et le tendon d'Achille. (34)
- Sinusite : GI20 à l'intersection de l'horizontale de la base du nez et du pli naso-génien (12), V2 à l'extrémité interne du sourcil et E2 au-dessous de l'œil sur le rebord osseux de l'orbite. (34)
- Névralgies faciales: sur le lobe de l'oreille. Ce point fonctionne aussi pour les douleurs dentaires (12), et VB20 sur le rebord arrière du crâne à deux doigts derrière l'oreille, dans la dépression. (34)
- Douleurs localisées aux articulations temporo-mandibulaires : TR21 en avant de l'oreille au dessus du tragus, VB2 en bas du tragus de l'oreille, dans la dépression que l'on trouve quand on ouvre la bouche. (9)
- Réflexe nauséux : VC24 sous la lèvre inférieure, sur la ligne médiane, entre les racines des incisives centrales mandibulaires (35). Ce point est aussi utilisé pour lutter contre l'halitose. (34)

c. Anesthésie par acupuncture

L'acupuncture présente aussi un réel intérêt en matière d'anesthésie. On utilise principalement des points au niveau de l'oreille et quatre points classiques :

- TR5
- MC6 (ou péricarde 6)
- E36
- GI4 qui est le plus utilisé en odontologie, il se trouve entre l'index et le pouce, proche de la tabatière anatomique

L'anesthésie par acupuncture peut être intéressante en fonction de l'état de santé du patient, si l'on doit éviter un produit anesthésique, mais aussi pour son confort si l'on cherche une anesthésie de courte durée.

Les difficultés sont les suivantes :

- Difficulté à appliquer chez un patient anxieux ce qui est fréquent en odontologie.
- Certaines régions sont difficiles à anesthésier donc l'absence totale de douleur n'est pas systématique.

Il existe trois théories possibles pour expliquer son fonctionnement :

- **Théorie du méridien** : la stimulation de certains points modifie la circulation d'énergie et rend la zone insensible.
- **Théorie nerveuse** : la stimulation du point bloque l'influx nerveux et donc le message nociceptif.
- **Théorie des fluides** : la stimulation du point permet la libération d'endorphines et soulage la douleur. (12)

2. Massages

Les massages font partie des différents outils que possède l'artiste martial pour soigner. Pour masser, différentes parties de la main peuvent être utilisées : le bout des doigts, les articulations phalangiennes, les paumes et même les pieds (en Inde) car cela permet d'utiliser l'ensemble du poids du corps. Il existe différentes techniques de massage : la torsion, la pression sur les points d'acupuncture, les roulements ou les piquetages. (22)

Le Tui Na, qui est le massage dans la médecine traditionnelle chinoise, a pour rôle de tonifier les organes, les articulations, les glandes et le système nerveux. Le massage permettra de relaxer les tendons, soulager les spasmes musculaires et la douleur, réduire les luxations, disperser les stagnations de sang, activer les méridiens, stimuler la circulation de sang et de Chi. La localisation de ces massages sera centrée sur les points vitaux, eux-mêmes situés sur les méridiens. (22)

On retrouve aussi l'importance des massages dans le Kalarippayat qui est un yoga martial ancestral du sud de l'Inde et dans lequel le pratiquant, par le biais des entraînements et des massages, cherchera à mieux maîtriser son corps et son énergie. (36)

Exemples de Tui Na en traumatologie liée à un combat :

- Perte de connaissance : Rns1 à la plante du pied. Il faut exercer une frappe puissante avec le poing.
- Difficulté respiratoire : VC14 (vaisseau conception) sur l'épigastre, sur la ligne médiane antérieure, au dessus du nombril.
- Faiblesse, choc : VB26 sur le côté de l'abdomen, à l'intersection entre la ligne verticale passant par l'extrémité de la 11ème côte flottante et la ligne horizontale passant par le nombril
- Epistaxis : GI3, IG3
- Epuisement mental et physique extrême : VG4 (vaisseau gouverneur) sous l'apophyse épineuse de la 2ème vertèbre lombaire. (22)

3. Shiatsu et réflexologie :

Le shiatsu est une technique de digipression qui vise à évacuer les tensions corporelles, organiques, articulaires ou énergétiques qui sont responsables de la perte d'homéostasie d'une personne. Le shiatsu peut également utiliser en plus des doigts, les mains, pieds, genoux, ou les bras pour stimuler certaines zones du corps et soulager l'individu.

Le shiatsu considère que pour être en bonne santé il faut avoir une bonne circulation et un bon équilibre de Chi. Un déséquilibre de celui-ci peut provoquer des douleurs ou des gênes qui peuvent ensuite mener à la maladie. Son mécanisme s'appuie sur la médecine traditionnelle chinoise et la connaissance des méridiens énergétiques et des points d'acupuncture.

D'un point de vue plus occidental, son efficacité repose aussi sur le fait que la pression exercée sur certains points du corps libère la tension et améliore l'état du patient sur un plan plus général.

A la différence de l'acupuncture, le shiatsu n'utilise pas d'aiguilles et réalise un travail ostéo-articulaire en libérant les tensions articulaires ou musculaires, ce qui entraîne des réactions physiologiques comme la sécrétion d'ocytocine qui permettent un retour à l'homéostasie et une sensation de bien être.

La réflexologie est une discipline qui vise à équilibrer les flux énergétiques en stimulant les zones des pieds et des mains liées à des organes, des glandes et des parties du corps. Ici, à la différence du shiatsu qui est axé sur les méridiens et les points d'acupuncture, la réflexologie s'appuie sur des « zones réflexes » qui sont des points situés sur les mains et les pieds. Cette discipline considère que le corps est organisé de façon holographique et que certaines parties reflètent la totalité du corps. Il existe différentes formes de réflexologies : plantaire, palmaire, faciale, auriculaire, vertébrale, crânienne...

La réflexologie est connue depuis 5000 ans en Chine. Elle est basée, à la différence de la réflexologie occidentale, sur la théorie des méridiens et de l'énergie ; le massage permettant de rééquilibrer les méridiens. On exercera par exemple une pression sur un point du pied qui est lié à un organe et par projection, le flux de Chi vers l'organe augmente ou diminue selon le besoin identifié. (9)

Le shiatsu est d'origine japonaise et les plus anciennes traces de thérapies manuelles remontent au VI^{ème} siècle sous le nom de Kampô et sont basées sur la médecine traditionnelle chinoise dont le massage physique et énergétique. La réflexologie, quant à elle, était utilisée comme thérapie curative dans l'Égypte antique. Un pictogramme trouvé dans la tombe du médecin Ankmahor, daté d'environ 2500 ans avant notre ère, illustre deux praticiens en train de masser les mains et les pieds de deux patients (*Illustration 25*). Le pictogramme est accompagné d'un hiéroglyphe qui décrit le dialogue suivant entre l'un des patients et son praticien. Le patient dit « Veuillez apaiser ma douleur » et le praticien répond « Je ferai comme il vous plaira ». (9)

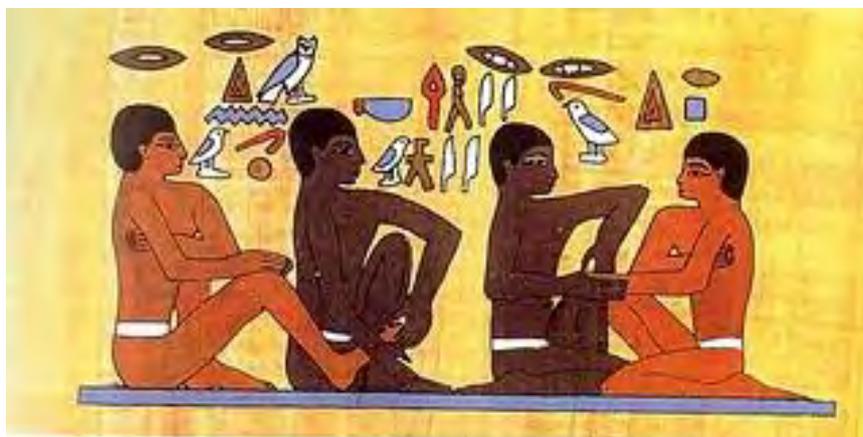


Illustration 25 (37)



Illustration 26 : Chemin de galets pour masser les pieds à Taipei (Taiwan)

4. Moxibustion :

Elle se pratique avec des feuilles d'armoise, qui ont la propriété de brûler lentement, et qui vont stimuler certains points par la chaleur. Les feuilles sont réunies pour former une masse compacte à laquelle on donne une forme de cône et que l'on dépose sur le point d'acupuncture. La pointe du cône est ensuite allumée et le patient ressent une sensation de chaleur puis de brûlure. Dans la Chine ancienne le moxa était gardé jusqu'à la consommation complète alors qu'aujourd'hui on préfère le retirer avant la sensation de brûlure. La moxibustion est peu utilisée en Europe à cause des marques de brûlures qu'elle peut laisser sur le patient. (12)

5. Chakras :

Les Chakras sont des « centres spirituels » ou « points de jonction de canaux d'énergie » que l'on retrouve dans le corps humain dans le Kundalini Yoga Indien. Il y aurait sept Chakras principaux et des milliers de secondaires. A chaque Chakra principal correspond une qualité (pardon, courage, sagesse...) et une couleur particulière. Ils sont répartis verticalement sur l'axe médian du corps, le dernier se situant au niveau de la fontanelle et permettant l'éveil spirituel une fois atteint. (38) Ce dernier (Sahasrara Chakra) se retrouve aussi dans la médecine traditionnelle chinoise et correspond au point VG20 et ici aussi ses fonctions sont, entre autres, d'éclaircir les sens et calmer l'esprit. (8)

La définition des Chakras évoque un lien avec les points vitaux et les centres énergétiques tel que le Tan Tien dans les arts martiaux chinois. Dans l'approche des soins énergétiques on considère que plus un Chakra est grand plus il est actif. On est alors plus performant dans le type d'énergie qu'il véhicule, mais également plus soumis à des besoins liés à ce Chakra. Il faudra donc mesurer et rééquilibrer ces centres énergétiques dans le but de se soigner mais aussi d'atteindre un état de plénitude et d'éveil spirituel. (39)

6. Qi Gong, Tai Chi Chuan et méthodes de relaxation

Le **Qi Gong** est une gymnastique traditionnelle chinoise qui vise à maîtriser le Chi à travers des exercices respiratoires, de visualisation, de méditation et la pratique de mouvements lents. Le but de cette pratique est de prévenir l'apparition de la maladie, de la guérir quand celle-ci est déjà installée, d'améliorer la qualité de vie et de la prolonger.

Le Qi Gong a été influencé par le Taoïsme qui visait la santé et l'immortalité. (40)

Dans l'ancienne spiritualité de la Chine, le Taoïsme et le Bouddhisme étaient profondément mêlés aux pratiques chamaniques car ils intégraient le concept de l'Homme dans la nature. Le chamanisme du Tao consiste à faire retrouver à un individu son énergie originelle et à l'accorder avec les énergies universelles. Pour les taoïstes, le corps est une expression physique et cristallisée d'énergies mentales. Face à des événements de la vie de tous les jours, nous réagissons par nos sens et notre expérience du passé ; nous n'avons donc aucune liberté ou spontanéité dans nos actions. La maladie peut alors être considérée comme une sorte de programmation. Ce concept rejoint l'idée du Karma que l'on retrouve dans les religions indiennes. La méditation et le travail martial interne ont donc la possibilité d'interagir sur le corps et d'éviter l'apparition de la maladie. Les taoïstes pratiquaient le « jeûne de l'esprit » qui

consiste à maintenir volontairement sa conscience dans l'état du Wu Wei qui est le « non-agir conscient ». Cet état de conscience permet de vaincre les émotions conflictuelles, de voir beaucoup plus loin au fond de soi-même sans remuer le passé. (41)

Le **Tai Chi Chuan** fait lui aussi partie des méthodes pouvant permettre de conserver la santé. Cet art possède deux aspects : un versant martial où il renferme le savoir des points vitaux, leurs localisations et les techniques de frappes associées ; et un versant médical où le but est de se soigner et de soigner les autres. Pour cela on utilisera les mêmes mouvements que ceux du Dim Mak mais avec une intention curative et non plus martiale car cela provoquerait des blessures chez le patient. Les mouvements qui sont utilisés pour éliminer un adversaire peuvent donc être les mêmes que ceux destinés à soigner un patient. Par exemple un enchaînement de frappes sur des points vitaux qui peut mettre KO un adversaire en provoquant une faiblesse d'énergie pourra être utilisé pour un patient apathique, en manque d'énergie, non plus par des frappes mais par des pressions modérées avec l'intention de soigner. (8)

On retrouve également en psychothérapie et en coaching une méthode appelée EFT pour « **Emotional Freedom Techniques** » qui est une pratique psycho-corporelle dont le but est de soulager les souffrances émotionnelles et psychologiques d'une personne par la stimulation de points situés sur les méridiens que l'on retrouve en médecine chinoise. Cette technique vise à éliminer les perturbations énergétiques du corps pour pouvoir gérer les émotions négatives du quotidien. Il est intéressant de constater que certains de ces points sont exactement les mêmes que ceux utilisés dans les arts martiaux pour mettre hors de combat un adversaire, seule la méthode d'utilisation diffère car le but recherché est ici de soulager l'individu. (42)

CONCLUSION : PHILOSOPHIE MARTIALE ET MODE DE VIE

Kung Fu peut être traduit de la façon suivante : Kung veut dire « but à atteindre » et Fu « l'homme », c'est donc le travail de l'homme qui vise à se perfectionner. Mais les caractères chinois peuvent aussi s'interpréter par « Feu » et « Temps » ce qui peut être considéré comme une allusion à un travail alchimique consistant à transformer l'Homme. (5) Celui-ci cherchera à passer d'un état grossier, vil, à celui d'un état noble et pur par le biais d'un travail constant sur lui-même.

L'art martial peut être perçu comme une voie à suivre, ce que l'on retrouve dans le Tao en chinois ou le Do en japonais ; c'est l'adaptation d'une discipline pour atteindre la « voie », que ce soit le thé, la danse, l'arrangement floral etc. (4)

Pour remporter une victoire, l'artiste martial devra vaincre son adversaire mais aussi se vaincre lui-même, c'est-à-dire dépasser ses faiblesses, qu'elles soient d'ordre physique (s'il est de force inférieure par exemple) ou d'ordre psychologique (vaincre son égo). Pour réaliser cela, l'artiste martial devra suffisamment se connaître mais aussi connaître son adversaire et être à son écoute. Dans l'art de la guerre, Sun Tzu dit que la meilleure façon de remporter une victoire est de gagner sans combattre mais pour cela il faut évidemment se connaître pour ne pas se laisser dominer par son égo ; et connaître son adversaire pour ne pas tomber dans ses pièges. (2)

Lors d'un combat, l'artiste martial cherchera l'harmonie avec son adversaire c'est-à-dire rester flexible face à la force et inversement pour qu'il n'y ait jamais d'opposition directe mais toujours une complémentarité et une continuité dans le mouvement. Cela peut être symbolisé par l'image du Tao dans lequel le Yin s'imbrique dans le Yang

Dans les arts martiaux chinois, il existe un état que l'on vise à atteindre et qui s'appelle le « Wu Wei » ou « état de non-action ». Dans cet état, le combattant n'a plus d'action consciente et n'intellectualise plus le combat ; on dit que l'esprit guide le geste. Pour atteindre cet état il faut obtenir la destruction de l'égo, qui gêne la liberté d'expression, pour laisser l'essence de l'individu se manifester. Le Wu Wei permet une réponse spontanée et adaptée à la situation, que ce soit lors d'un combat ou devant n'importe quel événement de la vie. (43)

Le but de l'artiste martial, dans ses niveaux les plus élevés, sera donc d'atteindre « l'éveil » et la sagesse, comme on le retrouve dans les étapes du dressage de la vache dans le Zen, du cheval dans le Taoïsme et de l'éléphant dans le Bouddhisme tibétain qui sont une allégorie représentant les différents paliers pour atteindre l'éveil et la volonté nécessaire pour dompter un esprit rebelle ou endormi. (44) (*Illustration 27*)

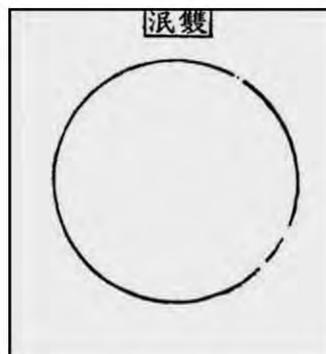


Illustration 27 : Les dix étapes du dressage de la vache dans le Zen (45)

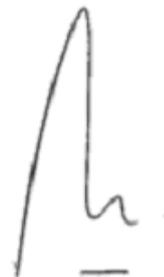
Cette recherche d'éveil se retrouve une fois de plus dans le chamanisme guerrier avec ici aussi des étapes qui guident l'apprenti vers la connaissance tel que le présente Carlos Castaneda dans son livre « L'herbe du diable et la petite fumée ». L'homme de connaissance, pour atteindre ce niveau, devra affronter quatre ennemis naturels qui barreront successivement sa route : la peur qui cherchera à le paralyser et lui faire abandonner son objectif, la clarté qui aveugle et empêche de douter, le pouvoir qui rend cruel et capricieux et enfin la vieillesse que l'on ne peut vaincre complètement mais seulement tenir en respect en persévérant sans s'abandonner à la fatigue, même au bout du chemin. (46)

La recherche de perfectionnement force celui qui a choisi de suivre la voie des arts martiaux à se remettre en question en permanence et l'oblige à devenir meilleur en appliquant les enseignements dans sa vie de tous les jours. Il serait facile pour celui qui hésite à avancer sur cette voie de nier en bloc la valeur de ces enseignements, de ne pas tenir compte de l'aspect philosophique et du haut degré de sophistication de ces savoirs anciens mais une certaine ouverture d'esprit est nécessaire pour avancer sur n'importe quelle voie. Comme le dit E.J. Harrisson, célèbre Judoka « Je ne dénie pas que le scepticisme soit une excellente condition mentale jusqu'à un certain point. Mais passé ce point, il y a une dégénérescence mentale qui consiste à s'obstiner à rejeter systématiquement tout ce qui dépasse notre raison ». Ainsi il serait intéressant que des disciplines comme la médecine s'ouvrent plus à ces savoirs afin de mieux les comprendre, car comme nous l'avons vu, ces très anciennes connaissances ont prouvé leur efficacité et ont dû être « redécouvertes » par l'Occident avant d'être utilisées chez nous. Nous intéresser un peu plus à ces savoirs pourrait être un véritable avantage pour les patients d'un point de vue général via la médecine chinoise ou l'acupuncture, mais aussi pour nous-mêmes en recherchant un perfectionnement spirituel ce qui enrichirait notre vie personnelle ainsi que professionnelle car comme Rabelais le disait « science sans conscience n'est que ruine de l'âme ».

Vu Le Président du Jury

Vu Le Directeur de Thèse

Le 2011-15



BIBLIOGRAPHIE :

1. Art martial [Internet]. Wikipédia. 2015. Disponible sur:
https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Art_martial&oldid=113246537
2. Griffith SB, Hart BHL, Tzu S, Wang F. L'Art de la Guerre. Paris: Editions Flammarion; 2008.
3. Les caractères chinois Wén et Wù [Internet]. Disponible sur:
<http://fr.clearharmony.net/articles/a113432-a>
4. Plée H. L'art Sublime et Ultime des points de vie. Noisy-sur-École: Budo Editions; 2003. 668 p.
5. Habersetzer R. Kung-Fu : Trois mille ans d'histoire des arts martiaux chinois. Paris: Pygmalion; 2001. 251 p.
6. Coche J-P. Les arts martiaux Toutes les disciplines. Larousse; 1987.
7. Plée H, Saiko F. Art sublime et ultime des points vitaux. Édition : 7e éd. Noisy-sur-Ecole: Budo Éditions; 2000. 366 p.
8. Montaigne E, Simpson W. Encyclopédie du Dim-Mak : Les points vitaux selon la tradition chinoise. Noisy sur Ecole: Budo Editions; 2010. 582 p.
9. ANDREWS S, DEMPSEY B, ODOUL M. Shiatsu et Réflexologie Pour les nuls. Paris: FIRST; 2009. 378 p.
10. Javary CJ-D. Les trois sagesse chinoises : Taoïsme, confucianisme, bouddhisme. Paris: Editions Albin Michel; 2012.
11. Yin Et Yang, L'Équilibre, Harmonie [Internet]. Disponible sur:
<https://pixabay.com/fr/yin-et-yang-l-%C3%A9quilibre-harmonie-152420/>
12. Grigorieff G. L'acupuncture. Eyrolles; 2011. 258 p.
13. Random M. Les arts martiaux : Ou l'esprit des budô. Noisy-sur-Ecole (Seine-et-Marne): Budo Editions; 2005. 286 p.
14. medical-cmp. Les champs magnétiques pulsés [Internet]. 2011. Disponible sur:
<http://www.medical-cmp.com/medical-cmp/champs-magnetiques-pulses>
15. champs magnétiques pulsés, champs électromagnétiques pulsés thérapeutiques, magnétothérapie, stimulation magnétique [Internet]. Disponible sur:

<http://www.infocemp.fr/12-index.html>

16. Dr Roland A. Drolet, Ph.D. Rhumart_Importance_Bioelectricite.pdf [Internet]. Disponible sur: http://www.rhumart.com/pdf/tour/Rhumart_Importance_Bioelectricite.pdf
17. Magnétothérapie [Internet]. Wikipédia. 2015. Disponible sur: <https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Magn%C3%A9toth%C3%A9rapie&oldid=114698320>
18. Pedro C. Guide de l'acupressing manuel. GUY LE PRAT. GUY LE PRAT; 1974.
19. Point vital [Internet]. Wikipédia. 2014. Disponible sur: http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Point_vital&oldid=108962268
20. Le ventre, notre deuxième cerveau [Internet]. ARTE Future. Disponible sur: <http://future.arte.tv/fr/le-ventre>
21. Dubant B, Marguerie M. Castaneda : La voie du guerrier. 3e édition. Paris: Guy Trédaniel éditeur; 2009. 99 p.
22. Johnson JA. L'Essence des arts martiaux internes, tome 1 : Techniques ésotériques de combat et de guérison. Saint-Ismier (BP 16, 38330): Chariot d'Or; 1999. 348 p.
23. Les Douze Organes Vitaux | La Chine | [Internet]. Les Douze Organes Vitaux | La Chine | fr - ARTE. 2013. Disponible sur: <http://www.arte.tv/fr/les-douze-organes-vitaux/220730,CmC=754284.html>
24. Observer [Internet]. <http://www.passeportsante.net/>. Disponible sur: http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/MedecineChinoise/examens_observer.aspx
25. PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE [Internet]. Disponible sur: http://t.verson.free.fr/PHYSIOLOGIE/PHYSIOLOGIE_EXERCICE/PHYSIO-EXERC.htm
26. Nerf vague [Internet]. Wikipédia. 2015. Disponible sur: http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Nerf_vague&oldid=110431875
27. Janssen T. La solution intérieure: vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit. Fayard; 2006.
28. Rosted P. The use of acupuncture in dentistry: a review of the scientific validity of published papers. Oral Dis. 1998.
29. Rosted P. Practical recommendations for the use of acupuncture in the treatment of temporomandibular disorders based on the outcome of published controlled studies. Oral Dis.; 2001.
30. Rosted P, Bundgaard M, Fiske J, Pedersen AML. The use of acupuncture in controlling the gag reflex in patients requiring an upper alginate impression: an audit. Br Dent J. 2006.

31. NGUYEN J, GERLIER J, GORET O. Recherche documentaire et évaluation en acupuncture.
32. Organization WH. Acupuncture: review and analysis of Reports on Controlled Clinical Trials. 2003. WHO Geneva. 2013.
33. Nguyen-Van-Nghi null. Acupuncture anesthesia; concerning the first 50 cases conducted in France. Am J Chin Med. 1973.
34. Chen Y. Pratique du massage chinois : Connaître ses propres points d'acupuncture. Marabout. Marabout; 2006.
35. Comment gérer le réflexe nauséeux en odontologie? | The Dentalist [Internet]. Disponible sur: <http://thedentalist.fr/comment-gerer-un-reflexe-nauseeux/>
36. Kalaripayat , Kalarippayat , Kalarippayattu , art martial [Internet]. Disponible sur: <http://orion.creation.free.fr/kalary/pages/entree.htm>
37. relaxationparletoucher.fr [Internet]. Disponible sur: <http://www.relaxationparletoucher.fr/page1.html>
38. Chakra [Internet]. Wikipédia. [cité 15 juin 2015]. Disponible sur: <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Chakra&oldid=114432834>
39. soin énergétique | Ataraxia [Internet]. Disponible sur: <http://therapiesdouces.com/soin-energetique>
40. Qi gong [Internet]. Wikipédia. 2015. Disponible sur: http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Qi_gong&oldid=115527846
41. Edde G. Le Chaman taoïste. Escalquens: Chariot d'Or; 2008. 156 p.
42. Emotional Freedom Technique [Internet]. Wikipédia. Disponible sur: https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Emotional_Freedom_Technique&oldid=116151396
43. Lee B, Little J, Champeau C. Le tao du gung fu : Une étude dans la voie chinoise des arts martiaux. Paris: Guy Tredaniel; 1998. 224 p.
44. le site non-officiel d'Henry Plée [Internet]. Disponible sur: <http://www.henryplee.com/Archives.htm>
45. Rolande Biès – L'art de domestiquer la vache [Internet]. Disponible sur: <http://newsoftomorrow.org/vie/psycho/rolande-bies-lart-de-domestiquer-la-vache>
46. Castaneda C. L'Herbe du diable et la petite fumée. Paris: 10 X 18; 1977.

**LES POINTS VITAUX DE L'EXTRÉMITÉ CERVICO-
CÉPHALIQUE DANS LA PHILOSOPHIE DES ARTS
MARTIAUX D'EXTRÊME-ORIENT**

RÉSUMÉ EN FRANÇAIS :

Depuis la nuit des temps l'Homme se bat pour survivre et se défendre face aux animaux ou contre ses semblables. Il a avec le temps développé tout un panel de techniques pour y parvenir et cela a mené à la constitution d'un savoir qui a traversé les époques pour fonder ce que l'on appelle aujourd'hui les arts martiaux. On retrouve dans tous les arts martiaux, quelles que soient leurs origines, un art qui consiste à frapper certains points pour obtenir un résultat particulier, que ce soit la perte de connaissance de l'adversaire, une paralysie, la mort ou même la réanimation de celui-ci. Ces points vitaux se retrouvent dans la médecine orientale et seront utilisés dans de nombreux domaines comme l'acupuncture, le shiatsu ou la réflexologie et peuvent trouver leur utilité dans certains cas en odontologie.

TITRE EN ANGLAIS : The vital points of the cervical-cephalic extremity in the Far East martial arts philosophy.

DISCIPLINE ADMINISTRATIVE : Santé Publique

MOTS CLEFS : arts martiaux, points vitaux, énergie, chi, médecine chinoise, méridiens, acupuncture, techniques de réanimation, shiatsu, réflexologie, chakra, moxibustion, qi gong, tai chi chuan

INTITULÉ ET ADRESSE DE L'UFR :

Université Toulouse III – Paul Sabatier
Faculté de chirurgie dentaire 3 chemin des Maraîchers
31062 Toulouse Cedex

DIRECTEUR DE THÈSE : Pr Philippe POMAR