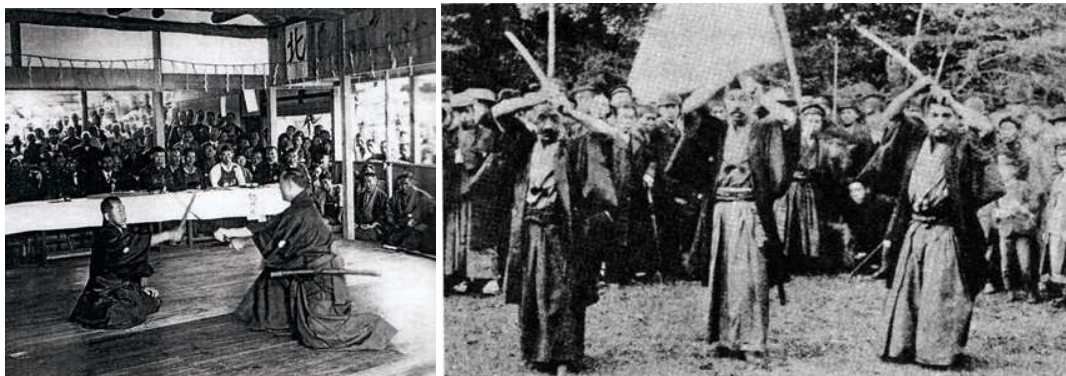


# IAIDO



## LES POINTS VITAUX

### Quelques bases simples sur le système énergétique

Avant de vous parler de l'art martial et de point vitaux, il vous faut connaître quelques petites bases. Comment est constitué le support de cette pratique martiale ?

Autre l'attaque directe du corps physique, nous pouvons aussi agir sur le corps énergétique pour affaiblir notre adversaire.

Ci-dessous, je vais détailler très légèrement les éléments qui nous intéressent le plus dans cette pratique.

#### le vaisseau conception :

Il part d'un point qui se trouve juste en dessous de notre lèvre inférieure à un autre point qui se situe entre les parties génitales et l'anus, tout en passant le long du buste. Le Qi (Chi) y circule du bas vers le haut. Tout au long de ce vaisseau se trouvent 24 points d'acupuncture.

#### le vaisseau gouverneur :

il fait partie des 8 vaisseaux extraordinaires. Il relie le même point situé entre les parties génitales et l'anus à un autre point situé à l'intérieur de la lèvre supérieure, tout en passant le long de la colonne vertébrale, la nuque et la tête. Tout au long de ce vaisseau se trouvent 28 points d'acupuncture.

#### les 3 centres énergétiques (Tan Tien) :

- Le Tan Tien inférieur (Ou Hara en japonais) : il se trouve à trois doigts en dessous du nombril. Il stocke le Ki originel (Ancestral). On utilise souvent ce centre dans les arts martiaux, pour y concentrer l'énergie et la ressortir au moment de la frappe ou de l'effort.
- le Tan Tien médian : il se trouve au niveau du cœur et des poumons. C'est ici qu'est stocké le Qi provenant de l'air et des aliments que nous ingérons. C'est l'énergie de l'Homme.
- le Tan Tien supérieur : il se trouve au niveau de la tête. C'est le réservoir du Ki du mental et du Yi (L'intention).

## les 12 méridiens primaires :

Il y a 6 méridiens Yin et 6 Yang, dont 6 aboutissent à la main et 6 autres au pied. Tout au long de ces méridiens se trouvent une multitude de points d'acupuncture, utilisables dans les arts martiaux et dans le soin :

- 3 méridiens Yin passent par l'intérieur du bras : poumons (P), maître du cœur (MC), cœur (C)
- 3 méridiens Yang passent par l'extérieur du bras : intestin grêle (IG), triple réchauffeur (TR) et gros intestin (GI)
- 3 méridiens Yin passent entre autre par l'intérieur de la jambe : rein (Rn), foie (F), rate (Rt)
- 3 méridiens Yang passent entre autre par l'extérieur de la jambe : estomac (E), vessie (V), vésicule biliaire (Vb)

Bien entendu ce n'est qu'une infime partie des lignes et points énergétiques. Il existe entre autre d'autres notions basées sur : les organes, les huit vaisseaux merveilleux, les vaisseaux de connexion, le vaisseau d'assaut, le vaisseau ceinture, les vaisseaux Yin et Yang de liaison, les vaisseaux Yin et Yang de talon, les 14 méridiens majeurs et plus de 2000 points d'acupuncture.