

REGARD NOUVEAU SUR LE MÉRIDIEN D'ASSAUT

(enseignement de *ZHOU Renfeng* 周稔豐)

par Jean-Claude DUBOIS

Résumé. — *Chong mai*, le Méridien d'Assaut, est l'un des Huit Vaisseaux Extraordinaires. Son rôle dans le fonctionnement du corps humain est prépondérant, mais son étude est rendue complexe par la nature de son trajet et par la dispersion des données classiques le concernant.

Son origine, son trajet et sa fonction sont plus particulièrement examinés ici dans la perspective des procédés de nourrir le principe vital, qui complète et éclaire le point de vue médical académique.

Mots clés. — *Chong mai*. Energie ancestrale. Acupuncture et Art de Longue Vie.

Summary. — *Chong mai*, the Assault Meridian, is one of the Eight Extraordinary Vessels. It plays the major rôle in the way that the human body functions, but studying it is made more complicated by the nature of its pathway and by the dispersal of the classical data that concern it.

In this article the author examines more especially its origin, pathway and function in the perspective of the processes of nourishing the vital principal that completes and illuminates the academical medical point of view.

Key words. — *Chong mai*, Ancestral energy. Acupuncture and the Art of Long Life.

I. INTRODUCTION

Chong mai (衝脈), le Méridien d'Assaut ou Vaisseau des Attaques, est l'un des Huit Méridiens Extraordinaires (奇經八脈 *qijing bamai*). Depuis les premiers énoncés du *Nanjing* (1er ou 2ème siècle avant notre ère), ces huit vaisseaux ont fait en Chine l'objet de nombreuses études⁽¹⁾. En France la première approche systématique remonte à 1959, avec l'adaptation par J.E.H. Niboyet des enseignements de G. Soulié de Mourant⁽²⁾, suivie douze ans plus tard de précisions inédites apportées par Nguyen Van Nghi.

Ce réseau d'énergie est un peu aux Méridiens réguliers ce qu'une vigne est à ses sarments greffés. Une même sève y circule mais sous des aspects divers. Non assujéti à la même règle d'alternance *Yin-Yang*, il transporte l'Énergie Ancestrale vers les différentes parties du corps, tantôt directement, tantôt par l'intermédiaire des Méridiens principaux. Dans ce dernier cas, il déverse son énergie dans ces Méridiens et en reçoit les Energies Nourricière et Défensive. Ainsi circulent sans cesse, dans n'importe quelle partie du corps, en surface comme en profondeur, et jusque dans les Organes et les Entrailles ces trois Energies, Nourrière, Défensive et Ancestrale⁽³⁾.

Cependant l'Énergie Ancestrale domine dans les Méridiens Extraordinaires, parcourus seulement par une petite quantité d'Énergie Nourricière et Défensive. Il en résulte que s'ils constituent effectivement des sortes de réservoirs pour les Méridiens principaux, ils ne peuvent pleinement fonctionner que lorsqu'ils ont été activés par des procédés spécifiques, qui relèvent de l'art de la longévité.

Cette raison explique la négligence où ils sont souvent tenus par les médecins. Comment savoir en effet jusqu'à quel point il est possible de mobiliser, chez l'homme ordinaire, à l'aide d'aiguilles d'acupuncture, les flux d'énergies qu'ils véhiculent. On ne peut nier que cela soit partiellement possible puisqu'on leur reconnaît des symptômes spécifiques. Mais leur compréhension véritable relève d'une autre expérience que la seule observation clinique appuyée des concepts de l'énergétique. Beaucoup d'experts chinois préfèrent donc n'en rien dire plutôt que d'en parler mal. L'incise malicieuse de *Li Shizhen*, qui connaissait bien la question, résume le débat :

(1) L'une des dernières en date est celle de *Pei Xiaobua* et *Gao Xiyan* : **Primary Study on Nomenclature of the Eight Extra-Channels**, revue *Traditional Chinese Medicinal Research (zhongyi yanjiu)* 1997, Vol. 10 N° 1, pp. 9 à 11.

(2) N.E.H. Niboyet : **Le traitement des algies par l'acupuncture et certains massages chinois**, éditions Jacques Lafitte Paris 1959.

(3) Nguyen Van Nghi : **Pathogénie et pathologie énergétiques en médecine chinoise**, Marseille, 1971.

«seuls ceux qui se retournent pour contempler le paysage intérieur peuvent scruter ces voies souterraines»⁽⁴⁾

Nous examinerons donc l'origine, le trajet et le rôle du Méridien d'Assaut dans cette perspective. Mais auparavant, une remarque supplémentaire s'impose pour une meilleure compréhension du sujet.

Le Méridien d'Assaut est très complexe, comme l'indiquent les différents sens du caractère « 衝 *chong* ». Il y a d'abord l'idée générale de «position stratégique», de «voie principale», renforcée par l'idée de «mouvement», qui se rapportent à son rôle essentiel dans la circulation de l'Energie et du Sang de tous les Méridiens. Il y a ensuite le sens de «carrefour», d'«entrecroisement», qui conviendra spécialement à la nature de son trajet.

Enfin, sous-jacente et fondamentale, l'idée d'une «impétuosité» des énergies qu'il véhicule, et que rend très bien une glose ancienne :

«marcher sur l'ennemi, ballebarde en main jusqu'au contact, et là, frapper»⁽⁵⁾

Une sorte de paradoxe s'attache à *Chong mai*. Son rôle dans le fonctionnement de l'être vivant est considérable, puisqu'on le surnomme «Mer du Sang» «Mer des *jing luo*», «Mer des 5 Organes et des 6 Entrailles» ; mais on n'en trouve aucune description systématique dans le *Nei Jing*. Sa place dans les milieux proches du taoïsme et du lamaïsme est de tout premier plan ; mais il continue d'alimenter les polémiques. La longueur enfin et la complexité de son trajet sont exceptionnelles, puisqu'il aborde toutes les parties de l'organisme ; mais de nombreux ouvrages le représentent de façon extrêmement réduite...

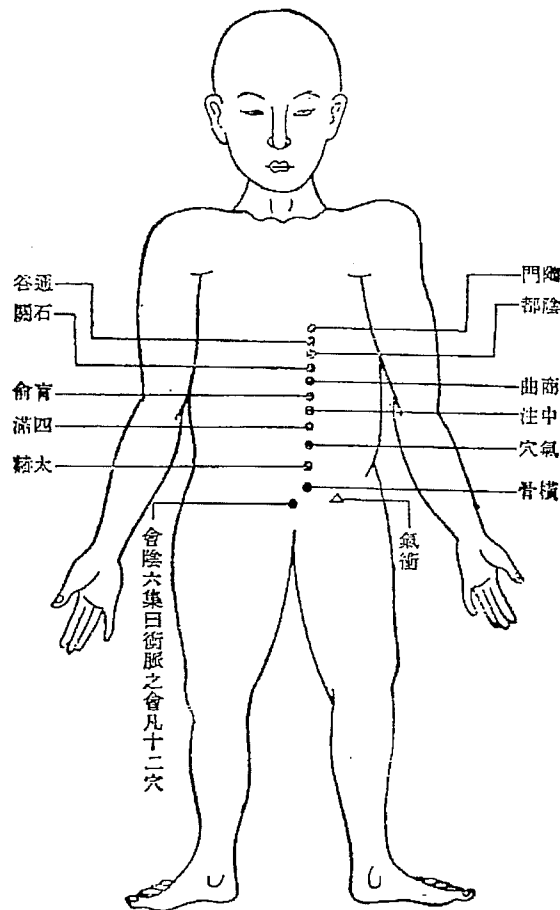
PLANCHE 1.

(4) (內景鑿道惟返觀者能照察之 *neijing suidao wei fanguan zhi neng zhaocha zhi*) - *Li Shizhen* (1518-1593) : **Enquête sur les Huit Méridiens Extraordinaires** (*qijing bamai kao*), texte cité dans *Huang Wen Long* : **les Huit Méridiens Extraordinaires vérifiés par la pratique de la méditation** (*qijing bamai qingzuo canzheng*), Woolin Publishing Co., Ltd, Taipei 1990.

(5) (執戈逐之，及衝，擊之以戈 *zhi ge zhu zhi, ji chong, ji zhi yi ge*) cité par *Pei Xiaohua* et *Gao Xiyuan*, cf. supra.

衝脈圖

經穴要 卷二



一〇一

PLANCHE 1. *Chong mai* réduit à sa simple expression (extrait de «Précis d'Acupuncture» (*zhenjiuxue gangyao*), Editions *Zhonghe Taipei* 1983). Les points d'acupuncture sont ceux que donne *Yang Jizhou* (1522-1620) dans son Compendium de l'Acupuncturo-Moxibustion (*zhenjiu dacheng*) : R.M.1, E.30 et les deux fois onze points de Reins RN.11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21. R.M.7 et RN.4 ne sont pas mentionnés. RT.4 est le point clé d'ouverture de *Chong mai*. Le principal symptôme de *Chong mai* est un reflux d'énergie avec contractions génitales (逆氣而里急 *niqu er lij*).

Il y a une explication à cela. Le Classique de l'Interne ne fut pas rédigé en un jour ni par un seul auteur. Il fallut certainement des siècles et bien des concours pour achever cette œuvre colossale. Tout porte à croire que chaque équipe de rédacteurs dût condenser et systématiser le savoir qu'elle possédait en des chapitres spéciaux, comme cela fut fait pour les autres Méridiens. Mais parfois cela fut impossible, à cause de la difficulté de la question traitée.

Chong mai circule en effet en profondeur de l'organisme, et souvent en compagnie d'autres vaisseaux d'énergie. Sa perception intérieure, par les techniques de méditation et de conduite du Souffle Vital, en est rendue d'autant plus délicate. Il fallut donc vraisemblablement décider de n'en parler que lorsque la question examinée l'exigeait absolument, comme celles du Sang ou du Méridien *Yang Ming*, qui ne peuvent être comprises autrement. Mais dans les autres cas, on le passa sous silence.

Le résultat est que les données classiques que nous possédons sur *Chong mai* sont disséminées dans le *Nei Jing*. Le seul moyen de s'en faire une idée vraiment complète est de rassembler et de relier les uns aux autres ces différents morceaux et de les confronter aux données de l'expérience.

II. ORIGINE DE CHONG MAI

Selon le chapitre 65 de *Ling Shu*, qui l'associe à *Ren Mai*, le Méridien d'Assaut commence «à l'intérieur de la matrice»⁽⁶⁾. Mais que signifie ce mot «matrice» (*Bao*) ? Il y a deux façons de l'entendre.

– La première est anatomique. La matrice c'est l'utérus, dont le nom fut forgé en référence à la vessie, organe de voisinage qui contient l'urine et qui est comme lui entouré d'une membrane (cf. la graphie du caractère). Le commentateur *Yang Shang Shan* déclare :

«la porte de l'utérus et la vulve sont proches, les deux vaisseaux Conception et d'Assaut commencent à l'intérieur»⁽⁷⁾

(6) Ch. 65 de *Ling Shu* : «*Chong mai* et *Ren mai* débutent dans la Matrice» (衝脈、任脈皆起于胞中 *chongmai, renmai qi jiyu baozhong*). Notons que le caractère «*zhong*», «milieu» a selon les commentateurs le sens d'«intérieur» (*nei*). C'est le «giron», la partie intérieure, intime de l'organe. Cf. Institut de médecine du Hebei «**Explications comparées du Ling Shu**» (*lingshujing xiaoshi*) 2 vol. éditions renmin Pékin, 1982 ; *Cheng Shide, Wang Hongtu, Lu Zhaolin «Commentaires rassemblés du Su Wen»* (*suwen zhushu huici*) 2 vol. éditions renmin Pékin 1982 ; *Guo Ai Chun : Le Huang Di Nei Jing Ling Shu annoté et expliqué* (*huangdi neijing lingshu xiaozhu yushu*) éditions Kexue Jishu, Tianjin 1992.

(7) (胞門與子戶相近，任衝二脈起于中也 *baomen yu zihu xiangjin, renchong ermai jiyu zhong ye*)

Chez l'homme, cette zone est celle du «palais de l'enfant» (*Zi Gong*), comme l'enseigne *Zhang Jie Bing* :

«Bao c'est Zi Gong, le palais de l'enfant. Ce nom de Zi Gong s'applique à l'homme car c'est l'endroit où est contenue l'essence séminale ; Bao s'applique à la femme car c'est l'endroit où a lieu la gestation.»⁽⁸⁾

– La seconde signification du mot «matrice» est plus large. Elle s'enracine dans l'expérience de la culture intérieure. L'origine de *Chong mai* n'apparaît plus limitée à un point, mais comme élargie à toute une région, celle qui est située entre le périnée, la partie inférieure des reins, l'hypogastre et la symphyse pubienne. D'où les autres indications de *Nei Jing* qui viennent compléter l'expression «à l'intérieur de la matrice» :

«Chong mai prend son origine à la barrière de la source.»⁽⁹⁾

«Chong mai... commence sous les reins.»⁽¹⁰⁾

Des explications apparemment différentes sont données par le chapitre 60 de *Su Wen* et la 28^{ème} difficulté du *Nan Jing*. Le Méridien est dit commencer au point Estomac 30 (*Qijie* ou *Qichong*) dont le nom évoque le caractère impétueux des énergies concentrées au bas-ventre qui de là s'élancent vers le haut :

«Chong mai débute à Qi Jie, suit le trajet du Méridien Shaoyin, entoure le nombril et monte jusqu'au milieu de la poitrine où il se disperse.»⁽¹¹⁾

«Chong mai débute à Qi Jie et circule avec le Méridien Yangming, entoure le nombril et monte jusqu'au milieu de la poitrine où il se disperse.»⁽¹²⁾

Mais il ne s'agit plus de l'origine du Méridien d'Assaut. Ces textes parlent de l'origine de sa branche externe.

(8) *Zhang Jing Yuè: Oeuvres Complètes (Jing Yuè Quan Shu)* Editions Tailian Guofeng 1980.

(9) *Su Wen* Ch. 39 (衝脈起于關元 *chong mai qi yu guangyuan*) ce que *Zhang Jie Bing* interprète comme étant le point R.M.4. de Vaisseau Conception, situé à trois *cun* en dessous de l'ombilic.

(10) *Ling Shu* Ch. 62 : (衝脈者...起于腎下 *chongmai zhe... qi yu shenxia*)

(11) *Su Wen* Ch. 60 : (衝脈者起于氣街，并少陰之經，俠臍上行，至胸中而散 *chongmai zhe, jiyu qi chong, bing shaoyin zhi jing, xiaji shangxing, zhi xiongzhong er sanye*).

(12) *Nan Jing Difficulté 28 et Jia Yi Jing* (衝脈者起于氣街，并足陽明之經，俠臍上行，至胸中而散也 *chongmai zhe, jiyu qi chong, bing yangming zhi jing, jiaji shangxing, zhi xiongzhong er sanye*)

III. TRAJET DE *CHONG MAI*

A) BRANCHE EXTERNE

– Cette branche externe ou «superficielle» va monter le long de l'abdomen et du thorax. Mais comment comprendre ces deux explications discordantes de *Su Wen* et de *Nan Jing* ? Faut-il accepter la première, qui fait cheminer le Méridien avec le *Shao Yin* de Reins - lequel se trouve à 0,5 *cun* de la ligne médiane où circule le Vaisseau Conception - ou bien la seconde qui le fait suivre le *Yang Ming* d'Estomac, à 2 *cun* de cette même ligne médiane ? Voyons ce problème de plus près.

Selon *Su Wen* ch. 44, le Méridien d'Assaut s'associe avec le Vaisseau *Yang Ming* (Estomac) à la «confluence des tendons». On indique par ce terme une partie musculieuse de la région uro-génitale qui est référée aux lignées ancestrales (le terme «*Zong Jin*» peut être encore traduit par «muscle des ancêtres») :

«Chong mai est la mer des méridiens, il préside à l'irrigation de tous les intervalles de chairs, s'associe avec Yangming au muscle des ancêtres. Yin et Yang sont réunis en cette confluence des tendons, rassemblés à Qi Jie sous le gouvernement du Yangming»⁽¹³⁾

Cette union Yin-Yang est explicitée par le commentaire de *Zhang Jing Yuè* :

Neuf Méridiens sont réunis en assemblée aux parties génitales... parmi ces neuf, il y a Yangming, mer des 5 Organes et des 6 Entrailles et Chong Mai, mer des Méridiens ; un yin et un yang qui se lient ensemble à cet endroit, c'est pourquoi le texte dit : yin et yang se réunissent à la confluence des tendons.⁽¹⁴⁾

Or cette réunion est subordonnée à la fonction de *Chong mai* d'irriguer tout l'espace corporel, des plus larges intervalles aux plus minimes interstices des chairs (c'est le sens de l'expression «*zhu shenguan xigu*»). Cela explique que lorsque *Chong mai* est «ouvert», les autres vaisseaux d'énergie s'ouvrent, simultanément ou successivement : Conception, Gouverneur, *Yin Qiao*, *Shao Yin* et *Yang Ming*.

(13) *Su Wen* ch. 44, cité par *Zhang Jing Yuè*, ouvrage cité (衝脈者，經脈之海也，主滲灌谿谷，與陽明合於宗筋，陰陽總宗筋之會，會於氣街而陽明爲之長 *chongmai zhe, jingmai zhi hai ye, zhu shentou xigu, yu yangming he yu zongjing, yinyang zong zongjing zhi hui, huiyu qijie er yangming wei zhi zhang*).

(14) idem

De sorte que du point de vue de la pratique intérieure, les querelles à propos du trajet de *Chong mai*, qui selon les uns suit le *Shao Yin* (*bing shaoyin*) et selon les autres suit le *Yang Ming* (*bing yangming*) apparaissent superflues. A y regarder de près ces deux expressions ont même le mérite de nous aider à mieux comprendre les relations étroites existant entre ces trois Méridiens. Aussi *Li Shi Zhen* conclue-t-il laconiquement :

«Chong mai chemine entre les deux Méridiens»⁽¹⁵⁾

Nous reviendrons en conclusion sur l'importance de cette zone pelvienne où se conjuguent si intimement le *Yin* et le *Yang*.

– Arrivé au niveau de la poitrine, le Méridien d'Assaut «se disperse» (*san*) - cf. ci-dessus ⁽¹¹⁾ et ⁽¹²⁾ -. Cela ne signifie nullement qu'il vienne s'y perdre ou s'y éparpiller. A cet endroit au contraire, *Chong mai* emmène et conduit en profondeur, jusqu'au niveau des 5 Organes et des 6 Entrailles, à la fois l'Essence Vitale venue de la «matrice» (Energie Ancestrale, cf. Introduction) et tout le potentiel d'Energie et de Sang venu des 12 Méridiens. Il reçoit en échange l'«Energie Essentielle» (*qingqi*) des viscères, ainsi que l'enseigne ce passage du chapitre 38 de *Ling Shu*, où le caractère «*ping*» possède le double sens de «réception» et d'«offre généreuse» :

«Chong mai est la mer des 5 Organes et des 6 Entrailles ; les 5 Organes et les 6 Entrailles en sont nourris / l'alimentent»⁽¹⁶⁾

Autrement dit, le Méridien reparaît au niveau de la poitrine «enrichi» de cette énergie des viscères, qu'il distribuera dans tous les tissus de l'organisme. Les expressions «Mer des 12 Méridiens» et «Mer des 5 Organes et des 6 Entrailles» trouvent ici leur pleine justification.

– Enfin cette branche externe arrive à la gorge où elle rejoint la branche profonde pour se ramifier aux organes des sens et au cerveau, non sans s'être répartie sur le pourtour de la bouche :

«elle monte et fait irruption au pharynx, imbibe tous les yang, irrigue toutes les essences»⁽¹⁷⁾

«elle se réunit à la gorge et se ramifie à la bouche et aux lèvres»⁽¹⁸⁾

(15) (衝脈行于二經之間也 *chongmai xing yu erjing zhi jian ye*) commentaire **Dan Bo Yuan du ch. 60 de Su Wen.**

(16) *Ling Shu*, ch. 38 : (夫衝脈者，五臟六腑之海也，五臟六腑皆稟焉 *fu chong mai zhe, wuzang liufu zhi hai ye, wuzang liu fu qie ping ye*).

(17) *Ling Shu*, ch. 38 (其上者，出於頰頰，滲諸陽，灌諸精 *qishang zhe, chu yu wan-sang, shen zhu yang, guan zhu qing*)

(18) *Ling Shu*, ch. 65 (會于咽喉，別而絡唇口 *bui yu yanhou, bie er luo chunkou*).

B) BRANCHE INTERNE

– La branche interne, ou «profonde», part de la matrice, la contourne en arrière puis chemine sous la paroi de l'abdomen avant de se diriger vers l'intérieur de la colonne vertébrale où elle rejoint le Vaisseau Gouverneur. Elle forme alors la «Mer des *Jing Luo*», c'est-à-dire, selon le commentaire de *Yang Shang Xi*, des 12 Méridiens Principaux et des 8 Extraordinaires, plus les 15 Collatérales et toutes les ramifications superficielles.

L'expression de «Mer des *Jing Luo*» signifie que la branche profonde de *Chong mai* participe de façon encore plus intime que la branche superficielle au mouvement d'échange avec les viscères profonds.

– Par ailleurs, c'est à cet endroit qu'apparaît le caractère véritablement axial de ce vaisseau d'énergie : ses connexions en avant avec le Vaisseau Conception qui commande les Méridiens *Yin*, et en arrière avec le Vaisseau Gouverneur qui commande les Méridiens *Yang* sont mises en lumière. *Chong mai* possède à la fois la nature d'un Méridien *Yang* et la nature d'un Méridien *Yin*. Cela est conforme à l'importance exceptionnelle que lui reconnaissent les textes en le nommant «Mer de l'Énergie et du Sang», «Mer du Sang», «Mer des 12 Méridiens», «Mer des 5 Organes et des 6 Entrailles». Aussi l'appelle-t-on encore, dans les milieux médicaux proches du taoïsme, *Zhong mai* (中脈), Vaisseau Central⁽¹⁹⁾.

– Parvenue au niveau de la première vertèbre cervicale cette branche profonde pénètre dans le cerveau. Elle émet également un rameau vers la gorge qui rejoint, comme nous l'avons vu ci-dessus, la branche superficielle.

C) BRANCHE DESCENDANTE

– Cette branche est décrite aux chapitres 38 et 62 de *Ling Shu* :

«la branche descendante se déverse dans le grand Luo du Shaoyin (point Reins 4 Dazhong), émerge au point Estomac 30 (Qijie - carrefour de l'énergie), longe la face interne de la cuisse et pénètre dans le creux poplité ; dissimulée, elle suit la face interne de la jambe jusqu'à la malléole interne où elle se divise. Une ramification va vers le bas rejoindre le Méridien des Reins et s'infiltrer aux trois yin, une autre va vers l'avant pour longer la face dorsale du pied, pénètre dans l'intervalle du gros orteil et se déverse dans les luo pour réchauffer les muscles»

(19) *Xu Yun Fei : Recherches sur le secret du Vaisseau Central (zhongmai tanmi)* - Revue «*Qi Gong en Tous Sens*» (*qigong zhongheng*), 1993, n° 4, Association pour la recherche scientifique pour le *Qi Gong*, province du Liaoning. «*Zhong mai*» est un nom qui se retrouve parfois accolé au point d'extrémité *Yong Quan* Reins 1.

«avec le grand luo du Shaoyin... elle sort à Qi Jie (point Estomac 30) suit la partie médiale de la cuisse, oblique vers le creux poplité, suit la face interne du tibia et avec le Méridien des Reins pénètre en arrière de la malléole interne, puis gagne la plante du pied ; une branche oblique de la malléole vers le dessus du pied, pénètre dans l'intervalle du gros orteil, se déverse dans tous les luo pour réchauffer le pied et la jambe».⁽²⁰⁾

Ainsi *Chong mai*, le Méridien d'Assaut, possède une très large répartition dans le corps. En avant il chemine avec le Vaisseau Conception, en arrière il circule avec le Vaisseau Gouverneur, en haut il va jusqu'à la tête où il irrigue tous les *Yang*, en bas il descend jusqu'aux pieds où il se répand dans les trois *Yin*. En profondeur il diffuse dans les moindres interstices et en surface à tout le revêtement cutané. Haut-bas, intérieur-extérieur, avant-arrière, droite-gauche, il n'est aucune partie qu'il n'atteigne.

PLANCHE 2.

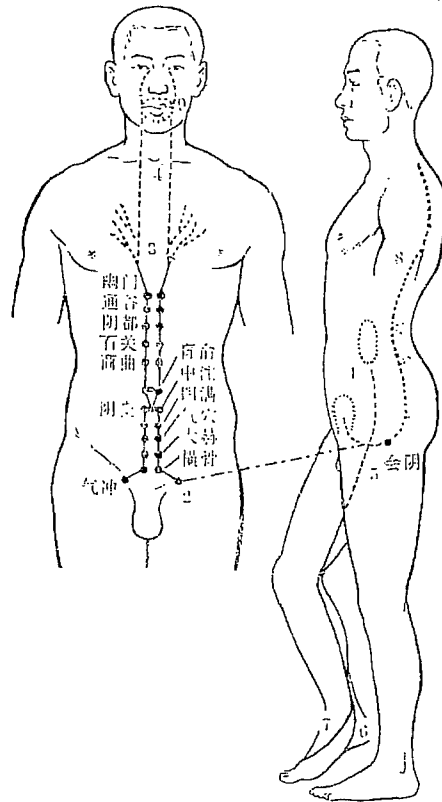
IV. CHONG MAI ET L'ART DE LONGUE VIE

Chong mai, Méridien carrefour et stratégique, est donc aussi *Zhong mai*, le Vaisseau Central. Il est fréquent qu'on le compare sous ce rapport au canal subtil décrit par le Yoga hindou et le tantrisme. Mais l'approche chinoise est originale par les moyens qu'elle met en œuvre et sa référence constante aux énoncés de la médecine traditionnelle.

Après les périodes *Song* et *Yuan*, c'est-à-dire à partir de la fin du XIV^{ème} siècle, les pratiques taoïstes sur les Méridiens Extraordinaires privilégierent l'ouverture des Vaisseaux Conception et Gouverneur. C'est la «petite circulation céleste» ou orbite microcosmique (小周天 *xiaozhoutian*), dont la mise en branle entraîne l'ouverture des autres courants d'énergie⁽²¹⁾.

(20) *Ling Shu*, ch. 62 (與少陰之大絡...出于氣街，循陰股內廉，邪入腘中，循脛骨內廉，并少陰之經，下入內踝之後，入足下，其別者，邪入踝，出屬附上，入大指之間，注諸絡，以溫足脛 *yushaoyin zhi daluo... chuyu qijie, xunyingu neilian, xieru guozhong, xun jinggu neilian, bing shaoyin zhibing, xiaru neibuazhibou, ruzuxia, qibiezhe, xierubuai, chusbu fushang, rudazhi zhibian, zhuzbuluo, yiven zujing*).

(21) J'ai connu en 1981 à l'Institut de Canton un membre de cette École, qui m'offrit l'ouvrage du Pr. *Li Shaobo* (*zhengqi yunxing fa*, éditions *Renmin du Gansu*, 1979). C'est dire que même en une période extrêmement troublée de l'histoire de la Chine, ces écoles de la culture interne, qui sont maintenant redevenues plus vivaces que jamais, persistaient discrètement. Celle-ci notamment est répandue en Asie du Sud-Est.



《素问·骨空论》：“冲脉者，2.起于气街，并少阴之经，挟脐上行，3.至胸中而散，”
 《灵枢·通膈肥瘦》：“夫冲脉者，五脏六腑之海也。……4.其上者，出于膻腧，渗诸阳，灌诸精；5.其下者，注少阴之大络，出于气街，循阴股内廉，入腠中，伏行胫骨内，下至内踝之后属而别；6.其下者，并于少阴之经，渗三阴；7.其前者，伏行出跗属，下循跗，入大趾间。”
 《灵枢·动输》：“冲脉者，十二经之海也。与少阴之大络起于肾下，5.出于气街，循阴股内廉，斜入腠中，循胫骨内廉，并少阴之经，6.下入内踝之后，入足下；7.其别者，斜入踝，出属跗上，入大指之间，注诸络以温足趾。”
 《灵枢·五音五味》：“冲脉……8.起于胞中，上循背（《甲乙》作脊）里，为经络之海，其浮而外者，循腹（右），上行会于咽喉，9.别而络唇口。”

PLANCHE 2. Le *Chong mai* (Mérédien d'Assaut) d'après : *Traité d'Acupuncture (zhenjiuxue)*, Institut de Médecine chinoise de *Shanghai*, éditions *Renmin Weisheng, Pékin* 1980. Les principaux textes du *Nei Jing* le concernant sont cités en légende.

Mais il existe une autre École, attachée surtout à l'ouverture du Vaisseau Central. Elle s'est développée au sein du Taoïsme de la «voie jaune» (黃道 *huangdao*), par un jeu d'influences réciproques avec l'Inde et le Thibet. Située entre la «voie rouge» du Vaisseau Conception (前任赤道 *qianren chidao*) et la «voie noire» du Vaisseau Gouverneur (後督黑道 *houdu beidao*) elle se réfère à la couleur du Centre, du trigramme Kun de la Terre et aussi du Souffle primordial, dans la voie alchimique du cinabre (中黃之氣 *zhonghuang zhiqi*)⁽²²⁾.

Une fois «débloqué», *Chong mai* - qui «gouverne les circulations et les diffusions», «dirige les cent Méridiens» - se dilate de tous côtés et entraîne l'«ouverture» de l'ensemble du composé humain. Par ses deux extrémités, les souffles *Yang* du Ciel et les souffles *Yin* de la Terre peuvent se rencontrer : l'homme se trouve ainsi en harmonie avec le Ciel (天人合一 *tianren heyi*). C'est un point très subtil et mystérieux de la sagesse chinoise. On ne peut y parvenir qu'en suivant une discipline et un enseignement appropriés.

Cette Voie est celle dont parle le commentaire traditionnel du *Yi Jing*, à propos du cinquième trait du deuxième Hexagramme. Elle consiste à «porter la couleur jaune en soi-même» et à «laisser la beauté intérieure s'étendre et se refléter librement aux quatre membres»⁽²³⁾.

Porter la couleur jaune en soi-même, en n'oubliant pas sa propre substance, cela signifie ordonner d'abord l'axe central des courants vitaux. Laisser la beauté intérieure s'étendre et se refléter jusqu'aux extrémités, cela signifie réaliser pleinement la liberté qui en résulte dans tous les plans de l'être (*changyu* signifie *tongchang* 通暢).

La glose taoïste que nous rapportons ici, et qui dévoile le sens caché de ce texte, ne credit naturellement en rien l'interprétation confucéenne, dévolue aux applications sociales.

Elle affirme le principe et l'esprit d'une méthode fondée sur une parfaite discrétion et l'absence totale d'éclat, conformément à la nature de l'hexagramme

(22) Il est bien dommage que J.E.H. Niboyet n'ait pas eu la bonne idée de dessiner par un ou trois traits jaunes le Méridien d'Assaut, dans son livre sur «**le traitement des algies par l'acupuncture**» (éditions Jacques Lafitte, Paris, 1959). Car il avait déjà représenté le Vaisseau Gouverneur par un double trait noir et le Vaisseau Conception par un double trait rouge...

(23) (君子黃中通理，正位居體，美在其中，而暢於四肢 *junzi huangzhong tongli zhengwei juti, meizai qizhong er chang yu sizhi*). «**Le livre des transformations des Zhou**» (*Zhou Yi Benyi*, éditions Hualian, Taiwan, 1978 - Cf. aussi les traductions de : P-L-F Philastre, éditions Zulma 1992 pp; 70-78, (surtout le «Commentaire traditionnel sur l'expression des représentations, Hexagramme Khouen»), et de R. Wilhelm.

kun, qui représente la Terre. Ses vertus sont la modération, la confiance et l'authenticité, représentées dans la formule symbolique par une «jupe jaune» (黃裳 *huang chang*), le vêtement du dessous.

Nous aurons certainement l'occasion de revenir sur ce profond enseignement du *Yi Jing*. Examinons en seulement ici les prolongements les plus techniques.

Wei Boyang, l'auteur du *Can Tong Qi*, fut le premier à soulever la question de sa relation avec le Vaisseau Central. Il n'ajouta qu'un seul caractère à ce texte, toutefois d'importance : « 漸 *Jian* » ; afin de signifier que la «perméabilisation» du corps ne se faisait pas en un jour mais :

«petit à petit, par imbibition progressive, des couches profondes jusqu'aux plans cutanés.»⁽²⁴⁾

Il décrit la beauté que prend le teint, la force renouvelée des os et des articulations, l'expression heureuse du visage. Il compare cette circulation des esprits vitaux à

«une rosée printanière, à l'eau d'un glaçon se liquéfiant, qui va s'écoulant, de la tête aux pieds, et finalement remonte, en des allées et venues sans fin, comme le froufrou d'une circulation céleste.»⁽²⁵⁾

C'est qu'en effet cette circulation descendante, induite par l'entraînement, a pour corollaire un mouvement ascendant : celui des essences les plus subtiles, les plus pénétrantes qui vont nourrir le cerveau. D'où cette sensation extraordinaire de circulation céleste, qu'il était difficile de rendre autrement que par une onomatopée. Telle est l'expérience rapportée par *Wei Boyang*.

A l'époque *Sui*, *Chao Yuanfang*, dans la partie de son grand ouvrage consacrée aux méthodes pour nourrir le principe vital, paraphrasa *Wei Boyang* pour préciser la localisation des points d'extrémités. A propos de cette image de l'eau qui s'écoule de la tête aux pieds, il ajouta :

(24) 黃中漸通理，潤澤達肌膚 *huangzhong jian tongli, runze da jifu...* *Can Tong Qi*, œuvre compilée vers 140 ap. J.-C. par *Wei Boyang* Editions *ZiYou*, Taipei 1979 p. 78.

(25) 淫淫若春澤，液液象解冰，從頭流達足，究竟復上升，往來洞無極，怫怫被谷中 *yinyin ru chun ze, yeye xiang jiebing, cong tou liu da zu, jiujiing fu shang sheng, wanglai tongwu ji, fufu bei guzhong* idem p. 239.

«de Ni Wan en haut à Yong Quan en bas»⁽²⁶⁾.

Sa formule fut reprise sous les Song par Zhang Ziyang, l'auteur du *Wu Zhen Pian*, qui la modifia très légèrement. Son expérience correspondait en effet à un

«un libre passage en haut à Ni Wan et une traversée en bas jusqu'à Yong Quan»⁽²⁷⁾

«Libre passage», «traversée» sont des précisions qui pourraient paraître superflues. En réalité elles sont d'une grande importance pratique, comme nous le montrerons ailleurs. Zhang Ziyang était un personnage tout à fait extraordinaire. Il livra le fruit de sa méditation en pleine possession de ses moyens, à l'âge de... 99 ans. L'un de ses secrets, et non le moindre, vaut la peine d'être rapporté ici. Sa connaissance conditionne en effet l'ouverture à Ni Wan et la plongée intérieure à Yong Quan dont il vient de parler.

Yong Quan, «Source bouillonnante» est le point *Reins 1* situé sous la voûte plantaire ; Ni Wan, est la «boulette de boue» qui est située au champ de cinabre supérieur. Peut-être est-ce la même chose que cette «poignée de boue merveilleuse» dont parle Léon Bloy dans l'un de ses livres, en référence à un épisode très curieux de l'Ancien Testament, où cette eau épaisse remontée du creux d'un puits est assimilée au Feu divin. Zhang Ziyang fournit cette clé au chapitre des Méridiens Extraordinaires Yin Qiao et Yang Qiao. Il ne semble pas que cela ait été jamais remarqué comme il convenait. Le texte est pourtant connu :

«Yin Qiao est situé devant le coccyx, sous le scrotum ; le Méridien Yang Qiao est situé deux articulations en arrière du coccyx... Les 8 Méridiens (Extraordinaires) sont la racine de la grande voie du Ciel Antérieur, l'Ancêtre du Souffle primordial ;

(26) (上引泥丸，下達涌泉 *shangyin niwan, xiada yongquan*) Chao Yuan Fang (550-663), **Traité complet sur l'Étiologie et les Symptômes des Maladies**, chapitre : Procédés de nourrir le Principe vital par la conduite du Souffle (*zhubin yuan hou lun, yangsheng daoyin*), Institut de Médecine chinoise de Nanjing, Editions Weisheng 1982, T. II, p. 1394. Cf. aussi l'étude consacrée à cette partie de l'ouvrage (*zhubin yuan hou lun yangshengfang daoyinfa yanjiu*) par Ding Guang Di et col. Editions Weisheng 1993.

(27) (上通泥丸，下透涌泉 *shangtong niwan, xiatou yongquan*) Zhang Ziyang (984-1082 Epoque Song du Nord) «**Études sur les Huit Méridiens Extraordinaires**» (*qijing bamai kao*), texte intégral repris dans Huang Wen Long, «**Confirmation des Huit Méridiens Extraordinaires par la méditation**» (*qijing bamai qingzuo canzheng*) Taipei 1990. Expliqué par Zhou Ming et Zhou Renfeng «*Yi Jing Xi Sui Jing*», Editions de l'Université de Tianjin 1994.

celui-ci on doit le cueillir d'abord à Yin Qiao ; car lorsque ce Méridien est mis en mouvement, tous les autres Méridiens communiquent.⁽²⁸⁾

Doit-on penser que Zhang Ziyang parle ici du Méridien Extraordinaire Yin Qiao, tel qu'il est décrit dans les livres de médecine, avec son trajet et les points qui le jalonnent ? Oui et non. Li Shizhen, qui cite ce texte, nous prévient d'ailleurs à cet endroit que ceux qui n'ont pas l'expérience intérieure, c'est-à-dire ceux dont l'entendement est borné à une théorie des «Vaisseaux Conception, Assaut et Gouverneur, Ming Men et Trois Réchauffeurs», n'y entendent rien.

Yin Qiao est dans ce texte le point focal du Méridien du même nom. Il est encore appelé «passe coccygienne» (尾閭穴 *weilü xue*) ou «point critique du Vide» (虛危穴 *xuwei xue*). L'énergie séminale s'y condense et s'y relâche, l'eau et le feu y prennent leur origine, les transformations du Yin et du Yang s'y opèrent :

«Situé entre les Vaisseaux Conception et Gouverneur, il communique en haut à la Vallée Céleste et en bas à la Source bouillonnante».

dit un texte du XVII^e siècle, qui ajoute que ses implications sont essentielles car il touche aux rivages de la vie et de la mort...⁽²⁹⁾

(28) 陰蹻在尾閭前陰囊下，陽蹻脈在尾閭後二節...八脈者先天大道之根，一氣之祖，採之惟在陰蹻爲先，此脈纔動諸脈皆通 *yinqiao zai weilüqian, yinlangxia, yang-qiaomai zai weilü hou erjie... bamai zhe, xiantian dadao zhi gen, yiqi zhizu, cai zhi wei zai yinqiao wei xian, ci mai cai dong, zhu mai qie tong*, ouvrage cité.

(29) (其穴在于任督二脈中間，上通天谷，下達涌泉 *qixue zaiyu rendu ermai zhongjian, shangtong tiangu, xiada yongquan*) extrait de Yin Zhenren : «**Décrets Complets du Xing et du Ming**» (*xingming guizhi quanshu*) ouvrage du XVII^e siècle réimprimé aux Editions Jiaoyu Kexue, Pékin 1993, pp. 272 et 300. L'analyse de ces rapprochements se trouve dans : Lü Guang Rong «**Dictionnaire de Qi Gong**» (*zhongguo qigong cidian*) éditions Renmin 1991 p. 405. Le mot «*Tiangu*», Vallée céleste, est un autre nom du champ de cinabre supérieur.

On ne peut qu'être frappé de la ressemblance de ces descriptions avec celles de certains textes de la Philosophie hermétique. Par exemple de cet anonyme du XVII^e siècle : «... Nous nous reposâmes auprès d'une fontaine qui estoit assez proche, fort admirable en sa beauté, environnée de toutes parts d'une pierre claire comme cristal, au fond de laquelle paroissoit un gravier fort délicat, de couleur brune, et sembloit que quelques vapeurs chaudes, poussées de la terre, ou que quelque feu souterrain la faisoit distiller très délicatement, et non de l'ordre des autres fontaines, ce qui m'estonnoit grandement, au dessus de laquelle il y avoit une forme de dosme qui recevoit quelques vapeurs, qui se convertissoient en eau très claire... ceste eau (...) estoit alors prise et rejetée au lieu d'où elle estoit sortie ce qui se réitéroit par plusieurs et diverses fois, et ceste fontaine avoit la faculté de produire et mettre au jour une semence hors de prix, liée de merveilleux liens, qui s'accumuloit tout alentour de ce dosme ; et disoient les habitants du lieu que cela procédoit des forges de Vulcan qu'ils croyoient estre construites sous ceste fontaine, dont sortoit un feu continuel qui s'administroit en un temps avec une chaleur modérée à l'imitation de nature, et en un autre avec une chaleur véhémence qui continuoit longuement et sembloit vouloir convertir toute ceste fontaine en feu...» (Le Flambeau de la Philosophie Naturelle et des effets d'icelle, 1652 - reproduit par Arma-Artis 1979).

En somme *Yin Qiao*, tel que nous devons le comprendre ici, situé sous le scrotum et derrière le coccyx, c'est *Hui Yin*, le centre subtil coccygien, en regard de R.M.1. Or *Hui Yin*, qui se trouve à mi-distance de *Ni Wan* et *Yong Quan*, est aussi et surtout... le Centre de *Chong Mai*.

Tel est le secret découvert par *Zhang Ziyang*. Pour «ouvrir» les Huit Méridiens Extraordinaires, il suffit d'en ouvrir un seul, et celui-là c'est *Yin Qiao*, qui n'est autre que le Centre de *Chong mai*. Dès que cette zone se libère, *Yin* et *Yang Qiao* communiquent, *Ren*, *Chong* et *Du mai* s'ouvrent et se perméabilisent, tous les Méridiens se déploient, en haut à *Ni Wan*, en bas jusqu'à la Source bouillonnante :

«... la force (résidant) dans le sacrum se répand dans tout le corps, le traverse de haut en bas... C'est ce que l'on appelle flâner entre la racine du ciel et l'ancre de la lune, l'arrivée du printemps dans les trente six palais. Celui qui connaît cela, son corps est agile et vigoureux, très robuste sous une apparence frêle.»⁽³⁰⁾

PLANCHE 3.

On ne peut s'empêcher de rapprocher ce mécanisme de celui de l'orgasme sexuel, avec ses effets de détente profonde et totale, d'ouverture des pores de la peau etc. qui sont des manifestations de l'ouverture de *Yin Qiao*.

Il n'en faudrait pas plus pour se convaincre de l'extrême acuité des observations du phénomène vivant faites par les taoïstes. Ne sait-on pas en effet depuis très peu de temps seulement en Occident, que la stimulation qui conduit à l'orgasme n'emprunte pas une voie médullaire, mais une autre voie nerveuse, située dans la partie antérieure du corps...

Et pourtant il ne s'agirait encore que d'incidentes. La culture de *Chong mai* et l'entraînement sur *Hui Yin* sont étroitement liés à la puissance qui

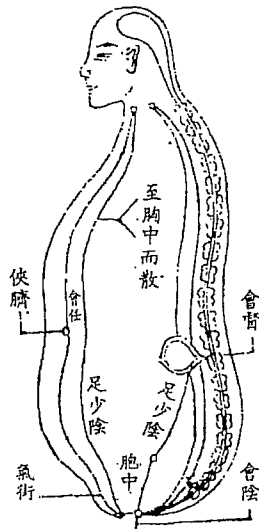
*«se meut sous le nombril et entre les reins,
et qui est la vie de l'homme et la racine des 12 Méridiens.»⁽³¹⁾*

(30) (尻脈周流於一身，貫通上下... 所謂天根月窟間往來，三十六宮者是春。得之者，身體輕健，容衰返壯 ..kaomai zhousheng yu yisheng, guantong shangxia... suowei tiangen yueku xianwanglai, sansbilibu gong doushi chun. Dezhi zhe, shengti jingjian, rongshuai fanzhuang); Huang Wen Long, ouvrage cité.

(31) (臍下腎間動氣，人之生命是十二經脈根者 jixia shenjian dongqi, ren zhi shenming, shi shi'er jingmai genzhe); **commentaire de Yang Shang shan sur le ch. 38 de *Ling Shu*** ; Cf. Pei Xiaohua et Gao Xiyan, article cité.

衝脈循行圖

附錄古本奇經八脈圖考



九三

衝脈循行經文

素問骨空論曰：衝脈者起於氣街，並於少陰之經，俠臍上行至胸中而散。
 靈樞衛氣篇曰：請言氣街，胃氣有街，腹氣有街，頭氣有街，脛氣有街，故氣在頭者止之於腦氣，在胸者止之膺與背，兪氣在腹者止之背，兪與衝脈在膺之左右之動脈者，氣在脛者止之於氣街與承山踝上。

PLANCHE 3. Représentation du trajet de *Chong mai* avec citations de textes classiques. Extrait de *Huang Wen Long* : «les Huit Méridiens Extraordinaires vérifiés par la méditation» (*qijing bamai qingzuo canzheng*), Woolin Publishing Co., Ltd. Taipei 1990.

Autrement dit, sa finalité dépasse les problèmes de la physiologie énergétique ou des effets bénéfiques pour la santé. Si ceux-ci sont un but louable en soi, ils sont cependant subordonnés à une réalisation plus haute : celle qui conduit au Centre de l'anneau, à ce «pivot de la norme» dont parle *Zhuang Zi* au chapitre II de ses Oeuvres, et dont on pourrait dire qu'il ne connaît «ni vicissitude ni ombre de changement»⁽³²⁾.

(32) (樞始得其環中，以應無窮 *shu shi de qi huan zhong, yi ying wu qiong*). Léon Wieger : **Les Pères du Système Taoïste**, Cathasia Paris 1950, p. 218 ; Cf. aussi Marcel Granet «La pensée chinoise». Ce texte est plusieurs fois cité dans l'œuvre de René Guénon.

BIBLIOGRAPHIE

ANONYMES OU COLLECTIFS :

Dictionnaire médical chinois-français (*banfa yixue da cidian*) : ouvrage édité par les éditions *Renmin Weisheng, Beijing* 1992 - Indispensable à tout médecin acupuncteur, malgré certaines approximations dans l'usage du français.

Institut de médecine chinoise du Hebei : Annotations comparées sur le *Ling Shu* (*lingshubijing xiaoshi*) 2 vol. éditions *Renmin Weisheng Beijing*, 1982. Le *Ling Shu* a été traduit en français et commenté par *Ming Wong*, Masson, Paris, 1987.

Institut d'Acupuncture et de Moxibustion (Académie de Médecine traditionnelle chinoise) : Les points d'acupuncture et leur localisation. Normes officielles approuvées par l'administration nationale de la médecine traditionnelle chinoise, éditions en Langues étrangères, *Beijing*, 1993.

Le Flambeau de la Philosophie Naturelle et des effets d'icelle, 1652 - reproduit par Arma-Artis, bibliotheca alchemica 1979.

Traité d'Acupuncture et Moxibustion (*zhenjiuxue*) : Institut de médecine chinoise de Shanghai, éditions *Renmin Weisheng, Beijing* 1980. Cet ouvrage a été traduit en français par C. Roustan et col.

Institut de Médecine chinoise de Nanjing : Le Classique des Difficultés de l'Acupuncture, annoté et expliqué (*nanjing yishi*), éditions *Shanghai Kexue Jishu, Shanghai*, 1980 (1ère édition en 1961). Traduction française du Classique des Difficultés par P. Grison, Masson, 1979.

Zhou Yi Benyi : «Le livre des transformations des Zhou» éditions *Hualian, Taiwan* 1978.

AUTRES OUVRAGES :

Chao Yuan Fang (550-630), Traité d'étiologie et de symptomatologie, chapitre : Procédés de nourrir le Principe vital et conduire le Souffle (*zhubing yuan boughun, yangsheng daoyin*), Institut de Médecine chinoise de *Nanjing*, Editions *Weisheng* 1982, T. II, p. 1394.

Cheng Shide, Wang Hongtu, Lu Zhaolin : Commentaires réunis du *Su Wen* (*suwen zhusi buicui*) 2 vol. éditions *Renmin Pékin* 1982. Le *Su Wen* a été partiellement traduit par A. Duron, Guy Tredaniel Editeur, Paris, 1991.

Ding Guang Di et col. : Recherches sur les procédés de nourrir le Principe vital et la conduite du Souffle dans le Traité d'étiologie et de symptomatologie (*zhubing yuamboughun yangshengfang daoyinfa yanjiu*) par Editions *Weisheng*, 1993.

Granet M. : La pensée chinoise, Albin Michel, Paris, 1934.

Guénon R. : Le symbolisme de la croix, les éditions Véga Paris 1970, chapitre VII.

Guo Ai Chun : Le *Ling Shu*, expliqué et annoté (*huangdi neijing lingshu xiaozhu yushi*), éditions *Kexue Jishu, Tianjin*, 1992.

Huang Wen Long : Confirmation des Huit Méridiens Extraordinaires par la méditation (*qijing bamai qingzuo canzheng*) *Taipei*, 1990.

- Li Shaobo** : Le procédé de faire circuler l'Energie Authentique (*zhengqi yunxing fa*) éditions *Renmin du Gansu*, 1979.
- Li Shizhen** (1518-1593) : Enquête sur les Huit Méridiens Extraordinaires (*qijing bamai kao*), cf. Huang Wen Long.
- Lü Guang Rong, Wu Jia Jun** : Dictionnaire du *Qi Gong* (*zhongguo qigong cidian*) éditions *renmin weisheng*, Beijing, 1991.
- Nan Huai Jin** : Yi King, Sagesse et Santé, Guy Tredaniel, éditeur 1994 - Traduit du chinois : «Taoïsme, Lamaïsme et philosophie mystique de l'Orient» (*daoia mizong yu dongfang shenmixue*) éditions *Zhongguo Shijieyu*, Beijing, 1994.
- Nguyen Van Nghi** : Pathogénie et pathologie énergétiques en médecine chinoise, Marseille, 1971.
- Niboyet J.E.H.** : Le traitement des algies par l'acupuncture et certains massages chinois, éditions Jacques Lafitte, Paris, 1959.
- Pei Xiaohua et Gao Xiyan** : Primary Study on Nomenclature of the Eight Extra-Channels, revue *Traditional Chinese Medicinal Research (zhongyi yanjiu)* 1997. Vol 10 n° 1.
- Philastre P.-L.-F.** : Le Yi King (traduit par), éditions Zulma, 1992.
- Précis d'Acupuncture** : (*zhenjiuxue gangyao*), Editions *Zonghe Taipei* 1983 - traduit du japonais.
- Wei Boyang** : *Can Tong Qi* (Oeuvre compilée vers 140 ap. J.-C. par), Editions *ZiYou, Taipei* 1979. (Commentaires du Pr. *Nan Huai Jin*, Taipei 1983, non publiés).
- Wieger L.** : Les Pères du Système Taoïste, Cathasia, Paris, 1950.
- Wilhelm R.** : Yi King le livre des transformations, Librairie de Médecis, Paris 1973.
- Xie Guan** : Grand Dictionnaire de la Médecine Chinoise (*zhongguo yixue dacidian*) *Shangwu Yinsubuguan*, 1921 4 vol., réimprimé à Taïwan. Ouvrage écrit dans une optique strictement traditionnelle.
- Xu Yun Fei** : Recherches sur le secret du Vaisseau Central (*zhongmai tanmi*) - Revue «*Qi Gong en Tous Sens*» (*qigong zhongheng*), Association pour la recherche scientifique sur le *Qi Gong*, province du *Liaoning*, 1993, n° 4.
- Yang Jizhou** (1522-1620) : Compendium de l'Acupuncture-Moxibustion (*zhenjiu dacheng*) ; version annotée et commentée sous la direction de l'Institut de recherche sur la médecine nationale de la province de *Heilongjiang* (*beilongjiangsheng zuguoyiyao yanjiusuo*), éditions *Renmin Weisheng Beijing*, 1994.
- Yin Zhenren** : Le Livre Complet des Décrets de la Nature et de la Destinée (*xingming guizhi quanshu*), éditions *Jiaoyu Kexue, Beijing*, 1993.
- Zhang Jing Yuè** : (1563-1640) : Oeuvres Complètes (*Jing Yuè Quan Shu*) Editions *Tailian Guofeng, Taïwan* 1980.
- Zhang Ziyang** (984-1082, époque *Song* du Nord) : enseignement repris dans le *Qi Jing Ba Mai Kao* de *Li Shizhen*. Cf. *Huang Wen Long*.
- Zhou Ming et Zhou Renfeng** «*Yi Jing Xi Sui Jing*», Editions de l'Université de *Tianjin*, 1994.
- Zhou Renfeng** : Le Qi Gong de la Tortue et du Serpent (*guishe qigong*) éditions de l'Université de *Tianjin*, 1990.
- Zhuang Zi** : (*zhuangzi yinde*) Concordance du *Zhuang Zi*, éditions *Shanghai Guji, Shanghai*, 1988.