

Dico Tao

. Acupuncture

Médecine de prévention et de traitement d'origine chinoise qui a la particularité d'utiliser des aiguilles fines et souples pour stimuler l'énergie sur des points spécifiques situés dans le corps. Les points d'acupuncture sont comme de petits robinets qui permettent d'agir sur l'énergie. Ils doivent être ouverts pour que l'énergie soit fluide, qu'elle circule régulièrement et nourrisse les organes (article du Dr Nadia Volf p. 54).

. Auriculothérapie

Paul Nogier (1908-1996) en est l'inventeur mais les chinois utilisaient cette méthode de traitement et de détection de la maladie depuis bien plus longtemps. Selon ses principes, l'oreille représente un microsysteme, c'est-à-dire que l'organisme tout entier se retrouve à l'intérieur de l'oreille avec un emplacement précis pour chacune des zones du corps et de l'organisme. La stimulation de ces points permet un rééquilibrage et le traitement des organes atteints.

. Bouddhisme

La rencontre du bouddhisme indien du Shakyamuni Gautama et du taoïsme a donné naissance en Chine au bouddhisme chan, puis zen au Japon.

. Dan Tien

Il est, selon les taoïstes, le centre d'énergie et de gravité du corps situé à deux travers de doigts au-dessous du nombril.

. Les cinq éléments

Ils appartiennent au système de correspondances mis en place dans la Chine ancienne. Le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau, les cinq énergies qui animent l'univers, sont ainsi associés à des directions, des couleurs, des organes, des saveurs, des nombres, des animaux, des émotions, etc. (voir le tableau p. 21).

. Chi (ou Qi)

L'écriture phonétique du mot "qi" ne doit pas le confondre avec le "chi" de tai chi qui s'écrit "ji". Le "qi" désigne l'énergie vitale qui circule en chacun de nous mais aussi traverse et anime l'univers tout entier (article du Dr Yves Réquena p. 52).

. Confucianisme

L'un des trois grands courants de la pensée chinoise héritée de Confucius

- environ 500 ans avt J.-C. - symbolise l'ordre, la discipline et l'art de gouverner.

. Holistique

Une médecine ou thérapie holistique considère l'individu dans sa globalité et non comme une mécanique dont chaque partie du corps serait dissociée l'une de l'autre.

. Médecines complémentaires

Appelées également "médecines alternatives" et "médecines douces", ces médecines rassemblent en fait toutes les méthodes de prévention et de traitement de la maladie qui ne s'apparentent pas à la médecine dite moderne.

. Méridiens

C'est le nom employé en Chine pour désigner les canaux qui véhiculent l'énergie, le Chi, à travers tout le corps. Chaque méridien - qui fonctionne par paires - est associé à l'organe qu'il nourrit : poumons - gros intestin / vessie - reins / foie - vésicule biliaire et rate-pancréas - estomac, auxquels il faut ajouter le vaisseau conception / le vaisseau gouverneur / le triple réchauffeur et le maître cœur. Ils correspondent aux "nadis" indiens (p. 54).

. Moxa

Utilisés dans la médecine chinoise, les moxas sont de l'armoise chauffés sur les points d'acupuncture pour stimuler l'énergie (p. 55).

. Orbite microcosmique ou "petite céleste"

La circulation régulière de l'énergie dans les deux canaux qui traversent le devant (vaisseau conception) et l'arrière (vaisseau gouverneur) de notre corps permet d'améliorer tout notre fonctionnement interne.

. Qi Gong

Cette ancienne pratique, le prononcée chi kong, est née en Chine il y a plus de 5000 ans. Elle regroupe des exercices corporels, de respiration et de concentration (p. 52).

. Réflexologie plantaire

Depuis longtemps les chinois associent cette thérapie manuelle à l'acupuncture. On sait également que les égyptiens utilisait déjà la réflexologie plantaire il y a plus de 4000 ans. Au 19e siècle, la pratique fait son appari-

tion dans les hôpitaux américains sous l'impulsion du Dr William Fitzgerald. Son principe est simple. Considérant que chaque partie de l'organisme est représentée à un endroit déterminé du pied, il est possible de détecter les organes en dysfonctionnement et de les traiter par des pressions manuelles.

. Tai chi (ou taiji)

Le tai chi, ou taiji, est rendu célèbre par sa représentation du yin-yang qui symbolise le mouvement de l'univers: le point blanc à l'intérieur du yin, noir, et le point noir à l'intérieur du yang, blanc, nous montrent que chaque énergie contient l'autre en son sein (p. 19).

. Tai chi chuan

Le tai chi chuan, ou tai ji quan, est la "boîte du faite suprême". Elle utilise les principes du tai chi dans le mouvement et les formes. Son efficacité réside dans le yin, c'est-à-dire la souplesse et le lâcher-prise, pour soutenir le yang, la force musculaire. Ainsi le tai chi chuan demeure avant tout l'art développer sa force sans forcer (p. 38).

. Taoïsme

Troisième grand courant de la pensée chinoise dont le plus célèbre représentant est Lao Tseu. Simple philosophie et voie spirituelle à l'origine, de nombreuses croyances populaires y sont aujourd'hui associées.

. Taolu

Taolu se traduit par "forme" et se définit comme un enchaînement de mouvements. C'est l'équivalent des "kata" japonais.

. Wu ji

Selon les taoïstes, c'est le commencement de toutes choses (p. 19).

. Wu wei

Traduit par "non-agir", c'est l'un des principes essentiels du taoïsme (voir p. 19).

. Yi

Le Yi se traduit par "intention" qui permet de diriger l'énergie.

. Yin-Yang

Rendu célèbre par sa représentation sphérique noire et blanche, le yin-yang correspond au tai chi ou taiji (voir p. 18).