

# MTC & arts martiaux

## Les remèdes secrets des anciens guerriers chinois

par Tom Bisio, traduction par Mohammed Saïah

Les soins Die Da, littéralement « chute-coup » ou « traumatisme », employés par les artistes martiaux et les praticiens modernes de la MTC, sont issus de la médecine des champs de bataille de la Chine antique. Tom Bisio, expert en arts martiaux internes chinois et Die Da, nous fait découvrir quelques remèdes...



Tom Bisio dans une posture de Ba Gua Zhang.

crédit photo: Tom Bisio

Des siècles de guerres et de troubles en Chine ont conduit à l'élaboration de méthodes sophistiquées de traitement des blessures subies au combat. Le traitement de ces blessures devait être facile à apprendre et incroyablement efficace afin que les soldats blessés puissent être remis sur pied et être capables de combattre à nouveau le plus rapidement possible. Avoir cette capacité était si essentiel à la réussite de la guerre, que les officiers militaires et les commandants étaient souvent experts en médecine Die Da. Il n'est pas surprenant que la médecine des champs de bataille ait été adoptée par les praticiens des arts martiaux qui ont réalisé qu'ils pouvaient s'entraîner plus durement et de façon plus réaliste s'ils avaient à leur disposition une médecine efficace qui pourrait à la fois prévenir les blessures et accélérer leur guérison. Cette connaissance est tout aussi utile aujourd'hui qu'elle l'était dans la Chine antique. La médecine Die Da possède un large spectre d'applications pour les blessures les plus courantes rencontrées dans la pratique des arts martiaux modernes et les activités sportives. Dans de nombreux cas, elle se révèle efficace.

### Les clés de la réussite!

D'innombrables artistes martiaux et de sportifs ont connu la frustration de blessures chroniques et récurrentes qui interfèrent avec leur entraînement ou la compétition. Même des blessures mineures comme un doigt coincé peuvent entraîner d'autres problèmes en limitant la liberté de mouvement, créant ainsi une gêne ou une infirmité qui peut devenir permanente. La plupart des blessures mineures peuvent être résolues assez rapidement si elles sont traitées correctement dès le départ. Deux principes fondamentaux sont la clé pour traiter bon nombre de ces blessures:

1. Traiter les blessures dans les plus brefs délais. Attendre plus tard ou même le lendemain pour traiter une blessure dans les arts martiaux peut permettre à la blessure de s'installer dans le corps, créant un problème plus important au fur et à mesure que le temps passe. Un muscle



Pression sur TR 6.



Application de moxas sur des doigts tordus.

crédit photos: Tom Bisio

froissé ou une elongation tendineuse va guérir rapidement si elle est traitée immédiatement. Si les lésions sont laissées en l'état au cours de la nuit ou au cours des jours suivants, elles peuvent s'enraciner et devenir chroniques.

2. Traiter les blessures, même mineures, correctement et elles ne deviendront pas importantes. La plupart d'entre nous ignorent les ecchymoses, les blessures et les douleurs mineures. Souvent, ce qui semble mineur sur le moment peut devenir problématique plus tard. Or, des blessures mineures répétées sur la même zone peuvent causer des dommages cumulatifs qui deviennent plus graves avec le temps. Par exemple, des boxeurs thaïlandais ont souffert de problèmes de circulation et de lésions nerveuses à la jambe dues à des meurtrissures répétées non traitées. Nous vous proposons de découvrir dans cet article quelques soins très pratiques et efficaces.

#### *Die Da Jiu: liniment anti traumatique*

Dans la plupart des écoles de Kung-Fu, le Die Da Jiu (« vin pour les chutes et les coups »), ou liniment anti traumatique, est le remède de premier secours pour les tendons et les lésions articulaires. Le Die Da Jiu peut être utilisé dans le traitement des bleues, contusions, foulures et entorses. La plupart des formules Die Da Jiu contiennent des herbes qui réduisent le gonflement et la douleur, dissolvent la stagnation de Qi et de sang et préviennent l'inflammation (voir ci-contre).

Pour les ecchymoses, le Die Da Jiu peut être appliqué et massé sur la zone blessée pour disperser la contusion. Pour de petites enflures suite à un impact, des boules de coton et de la

gaze peuvent être trempées dans le Die Da Jiu et tapotées sur les zones meurtries.

#### *Doigts et orteils coincés*

Quand un doigt ou un orteil est coincé ou frappé (lésion courante dans les arts martiaux philippins), les ligaments du côté de l'articulation sont souvent tordus ou légèrement déchirés. Parfois, il existe un gonflement à l'intérieur de la capsule articulaire elle-même. Au départ, il peut être utile pour réduire le gonflement d'utiliser une petite lancette pour laisser le sang sortir de la zone enflée et de piquer les points Ting du doigt ou de l'orteil qui a été blessé. Cela permet d'ouvrir le méridien, en relâchant la

**Traiter les blessures dans les plus brefs délais.**

pression du gonflement et de libérer la circulation. Les Points Ting se trouvent de chaque côté du doigt, juste derrière l'orteil. Puis trempez une boule de coton ou de gaze dans le Die Da Jiu et tapotez au-dessus de l'articulation. Cela permet au liniment d'imprégner l'articulation. Les capsules articulaires des articulations des doigts et orteils étant petites et fermement emballées avec les tendons et les ligaments, il est souvent difficile pour les liniments de pénétrer efficacement. Si après une semaine il y a encore des douleurs et de la raideur, chauffez la zone avec un bâton de moxa, en veillant à fumer minutieusement l'articulation.

#### *San Huang San: la glace végétale*

Une entorse à la cheville ou un ligament déchiré dans le genou peut gonfler comme un ballon. En général, ce type de blessures est réfrigéré dans la médecine occidentale. Malheureusement, bien que la glace puisse réduire l'inflammation, elle provoque également une aggrava-

## DIE DA JIUE

大黃 *Da Huang*  
 梔子 *Zhi Zi*  
 紅花 *Hong Hua*  
 黃柏 *Huang Bai*  
 乳香 *Ru Xiang*  
 沒藥 *Mo Yao*  
 血竭 *Xue Jie*  
 路路通 *Lu Lu Tong*  
 當歸尾 *Dang Gui Wei*  
 (queue)

*Utiliser 4 Qian (12 grammes) de chaque ingrédient. Ajouter 1 litre de Vodka aux herbes et laisser reposer le mélange dans un endroit frais à l'ombre pendant au moins 3 mois / 1 an, c'est encore mieux. Secouer de temps en temps. Décanter dans de petites bouteilles pour l'utilisation. Attention! Le Die Da Jiu ne peut être utilisé qu'en usage externe. Ne pas l'utiliser autour des yeux, sur le sexe, les plaies ouvertes ou les muqueuses.*



crédit photo: Tom Bisio

## SAN HUANG SAN

大黄 *Da Huang*  
 黄芩 *Huang Qin*  
 黄柏 *Huang Bai*  
 红花 *Hong Hua*  
 栀子 *Zhi Zi*  
 蒲公英 *Pu Gong Ying*

*Préparer un poids égal de chaque herbe. Moudre les herbes en une fine poudre et mélanger celle-ci aux blancs d'œufs ou à un autre médium tel que la cire d'abeille, l'huile de sésame ou la vaseline, jusqu'à obtenir la consistance d'une boue épaisse. Appliquer une couche assez épaisse sur la zone blessée et la couvrir avec de la gaze et un bandage élastique. Laisser agir pendant 24 à 48 heures. Habituellement, San Huang San permet de réduire l'enflure et aide à rétablir une circulation normale assez rapidement.*

tion de la stagnation de Qi et de sang, fige et durcit les fluides piégés dans la cavité articulaire. En médecine chinoise, un cataplasme d'herbes refroidissantes qui font circuler le sang, nommé San San Huang, est utilisé à la place de la glace pour réduire l'inflammation et briser la stagnation. Pour vous donner une idée du remède utilisé, voici ici une recette modifiée de San Huang San qui contient trois autres herbes pour rendre la formule plus active. Pour les blessures aux genoux et les entorses de la cheville, le San San Huang est utilisé dans les premières 24-48 heures pour réduire l'enflure. On y ajoute d'autres traitements comme le massage et l'acupuncture. Le San San Huang peut également être appliqué aux muscles froissés.

### Blessures au coude

Les blessures par impact sur le coude, accompagnées d'enflure et de douleur, peuvent être traitées avec le San San Huang comme indiqué ci-dessus. Un autre type de blessure au coude qui est commun aux arts de saisies comme le Judo et le Jiu-jitsu provient des clefs articulaires répétées. Souvent, le coude devient raide et douloureux et ne peut plus se déployer. Si ces lésions ne sont pas traitées, cela peut entraîner de l'arthrite. Cette lésion plus chronique, nécessite l'utilisation de bains à base de plantes, de la moxibustion et l'application d'emplâtres 701. Ces pansements adhésifs, disponibles dans la plupart des pharmacies chinoises, possèdent des ingrédients à base de plantes imprégnées de colle. Ils réchauffent la zone, dispersent la stagnation, calment la

douleur et brisent la calcification qui résulte de blessures répétées qui peuvent mener à l'arthrite. Ils sont également utiles dans le traitement des ostéophytes sur le talon et le tendon d'Achille. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

**Attention!**  
 Cet article s'adresse aux spécialistes expérimentés. Bien sûr, tous ces conseils ne sauraient se substituer à l'avis d'un praticien certifié.

## PORTRAIT



Tom Bisio enseigne les arts martiaux depuis 1979. Il a voyagé en Chine et en Asie du Sud-Est où il a suivi l'enseignement de nombreux maîtres dont Gao Ji Wu en Ba Gua Zhang et Song Zhi Yong en Xing Yi Quan. Il est devenu apprenti auprès d'herboristes chinois et d'experts en acupuncture, Qi Gong, massage chinois et reboutage. Il dirige aujourd'hui une clinique spécialisée dans les traumatismes, la médecine du sport chinois et les conditions orthopédiques. Il a collaboré avec des thérapeutes du sport afin de créer et de mettre en œuvre des programmes de rééducation pour les athlètes blessés. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages et de DVD.