

pincement, mais sur une zone plus étendue; étirer pour faire circuler l'énergie le long d'un trajet donné, un méridien par exemple; vibrer pour disperser; soulever pour décoller des tissus qui adhèrent entre eux; percuter pour avoir une action en profondeur; secouer pour faire circuler l'énergie dans un ou plusieurs méridiens; rouler pour débloquent et mettre en circulation l'énergie; presser en mouvement vertical ou circulaire.

En règle générale, il faut savoir que les mouvements lents tonifient, donc concentrent l'énergie, et qu'au contraire les mouvements rapides dispersent, donc enlèvent les blocages et remettent le qi en mouvement.

Certaines de ces techniques demandent un travail assidu pour en acquérir le geste juste et parfait. C'est dans la précision de ces gestes et leur bonne application que réside le bon résultat du traitement.

## Le traitement

Les bases principales de la M.T.C. vont consister à traiter avant tout les points *yu* (points situés dans le dos, le long de la colonne vertébrale, sur le méridien de la vessie) pour équilibrer les organes (*tsang*), et les points *mo*, (points situés sur la face antérieure du thorax et de l'abdomen) pour équilibrer les viscères (*fou*), et enfin à masser les méridiens (*ch'ing*) pour faire circuler l'énergie.

Pour cela, il existe les auto-massages que chacun peut pratiquer régulièrement chez lui pour entretenir sa santé, ou pour soigner certaines affections bénignes de tous les jours. Il existe aussi un massage général externe du corps qui est souvent pratiqué à la première séance, car il sert aussi en quelque sorte de diagnostic. Ajoutons les techniques de massage interne qui nécessitent des connaissances médicales et anatomiques, et enfin des massages spécifiques pour traiter les affections les plus courantes, sachant toutefois que ces massages de base doivent être adaptés à chacun en fonction de la cause du déséquilibre énergétique de la personne, et de ce déséquilibre lui-même qui peut varier d'une personne à l'autre, en fonction du diagnostic. —■



Crédit photo : Didier Gaillard/Seuil

## MOXAS ET MOXIBUSTION

Le mot moxa vient du japonais mogusha, ou mokusa, forme contractée de l'expression "moe kusa" : «brûler de l'herbe». Et la moxibustion est l'acte de «brûler du moxa», en règle générale de l'armoise séchée sur, ou au-dessus, de certaines zones du corps humain, et la plupart du temps, sur des points d'acupuncture.

Les moxas ont entre autres propriétés celles de réchauffer et de chasser l'humidité.

Quant à l'armoise (*artemisia vulgaris*), utilisée pour les moxas, c'est une de ces «mauvaises herbes» que l'on peut trouver sur le bord des chemins. A noter que la meilleure armoise pour la moxibustion doit avoir séché durant au moins trois ans.

Il existe diverses méthodes traditionnelles de moxibustion :

- les moxas directs (*ai zhu jiu*) : on brûle de l'armoise directement sur la peau. Soit l'utilisateur arrête avant apparition de brûlure, soit il continue volontairement.
- les moxas indirects (*jian jie jiu*) : de l'armoise est posée sur une rondelle de gingembre, d'ail ou sur du sel, et brûlée. Indiquée pour les problèmes gastro-intestinaux importants.
- moxas avec aiguille (*wen he jiu*) : l'armoise est utilisée pour chauffer l'aiguille.

Philippe Aspe