

# Le mouvement juste ou les conditions du *Yi* en mouvement

**Résumé** : Le mouvement juste est une connaissance acquise par les pratiques physiques du *Daoyin Qigong* et du *Tai Ji Quan*, avec deux applications concrètes, l'acte médical pour la prise des pouls et celui d'acupuncture, et bien sûr, les gestes de la vie quotidienne.

Le mouvement comporte une part automatique et une part consciente, perfectible par ce conscient. Du point de vue chinois, le mouvement juste est lié à l'enracinement, la respiration et le *Yi*, d'une part, à la collaboration entre *Ming Men* et le Champ de Cinabre inférieur d'autre part.

L'ensemble ne pouvant exprimer la justesse sans le « *Fang Song* » ou relâchement.

Le mouvement juste est la mobilisation du corps par le *Yi* dans le *Fang Song*.

Description des notions de *Yi*, *Fang Song*, respiration, *Ming Men*, Champ de Cinabre inférieur, enracinement...

Etymologies et textes illustrent le propos, l'aspect pratique renvoie à la prise des pouls et à l'acte de "piquer".

**Mots clés** : Mouvement juste – *Yi* - *Fang Song* – Respiration - *Ming Men* - Champ de Cinabre inférieur.



**Dr Denis Colin**

Président du CFA-MTC

Président de l'APEMECT

10 Rue Freycinet

75016 Paris

✉ [drdcolin@wanadoo.fr](mailto:drdcolin@wanadoo.fr)

01 40 70 15 16