

QUELQUES TEXTES MÉDICAUX SUR LA GROSSESSE

GUANZI ch.40

L'est c'est les étoiles (*xing* 星); sa saison est le printemps, son souffle (*qi* 氣) est le vent (*feng* 風). Le vent génère les arbres (le Bois, *mu* 木) et les os. [.....]

Le sud, c'est le soleil (*ri* 日); sa saison est l'été; son souffle est le yang; le yang génère le feu et le souffle. [.....]

La région centrale, c'est la Terre (*tu* 土), la puissance de la Terre plénifie et soutient les entrées et sorties des quatre saisons; [.....] la Terre génère peau et chair (*pi ji fu* 皮膚). [.....]

L'ouest, c'est les constellations (*chen* 辰); sa saison est l'automne; son souffle est le yin; le yin génère les métaux (le Métal, *jin* 金) et les ongles (*jia* 甲). [.....]

Le nord, c'est la lune (*yue* 月); sa saison est l'hiver; son souffle est le froid (*han* 寒); le froid génère les eaux (l'Eau, *shui* 水) et le sang (*xue* 血).

SUWEN 1

La femme de sept ans, le souffle des Reins (*shen qi* 腎氣) lui monte en puissance, la dentition se renouvelle, les cheveux s'allongent.

A deux fois sept ans, la fécondité (*tian gui* 天癸) survient, le Renmai fonctionne pleinement tandis que le puissant Chongmai prospère : les menstrues descendent en leur temps et elle a des enfants.

A trois fois sept ans, le souffle des Reins est étale (*ping jun* 平均), alors les dents de sagesse (*zhen ya* 真牙) poussent, vigoureusement.

A quatre fois sept ans, musculaires et os sont fermes, les cheveux au maximum de leur poussée, le corps est épanoui et robuste.

A cinq fois sept ans, les circulations du Yangming déclinent : le visage commence à se parcheminer et les cheveux à tomber.

A six fois sept ans, les circulations des trois yang déclinent par le haut : tout le visage se parchemine et les cheveux se mettent à blanchir.

A sept fois sept ans, le Renmai se vide, le puissant Chongmai décline et se réduit : la fécondité est tarie, la voie de la Terre ne livre plus ses passages, le corps dépérit, et elle n'a plus d'enfant.

SUWEN 7

Quand le yin tambourine (*bo* 搏) et que le yang se détache (s'en va sur le côté, *bie* 別) : c'est un cas de grossesse.

SUWEN 8

La Voie suprême (*zhi dao* 至道) est dans l'imperceptible (*wei* 微); changements et transformations (*bian hua* 變化) sans fin ! Qui donc en connaîtrait l'origine (*yuan* 原) ? Affres ! Elle disparaît, et on la cherche d'un oeil anxieux ! Qui donc en connaîtrait l'essentiel ? Angoisses des situations présentes ! Qui donc saura comment bien faire ?

Multiples confusions, indistinctions, d'où sortent des brins ténus (*hao li* 毫釐); des brins ténus qui se multiplient jusqu'à la mesure et la quantité (*du liang* 度量). Par mille et par dix mille, ils s'augmentent et grandissent; par développement et grandissement, voilà un corps (*xing* 形), gouverné par des règles (*zhi* 制).

SUWEN 18

Quand, chez la femme, le mai (pouls) du Shaoyin de main (variante : Shaoyin de pied) bat fortement, c'est qu'elle est enceinte (*ren zi* 妊子).

SUWEN 47

L'Empereur : Quand une personne enceinte se trouve muette au neuvième mois, à quoi cela est-il dû ?

Qi Bo : La circulation propre à l'utérus (*bao zhi mai* 胞之脈) est interrompue.

L'Empereur : Et pouvez-vous me dire pourquoi ?

Qi Bo : La connexion de l'utérus (*bao luo* 胞絡) c'est la relation (*xi* 繫/系) avec les Reins; la circulation du Shaoyin passe à travers les Reins et se relie à la racine de la langue. C'est pourquoi elle ne peut plus parler

LINGSHU CHAPITRE 10

Quand l'être humain commence à vivre, d'abord les essences composent parfaitement (*cheng* 成); quand les essences ont ainsi parfaitement composé, cerveau et moelle sont produits; les os font l'armature; les circulations vitales (*mai* 脈) nourrissent; le musculaire fait le dur; les chairs font les cloisons; les couches de la peau sont fermes et poils et cheveux poussent en longueur; les céréales entrent à l'estomac; les voies de circulation (*mai dao* 脈道) établissent les libres communications, sang et souffle (*xue qi* 血氣) alors circulent.

JINGUI YAO LÜE ch.20 - SUR LA FEMME ENCEINTE

§ 1 Le Maître dit : La femme présente un pouls équilibré (*ping mai* 平脈), dans lequel les pouls yin sont cependant petits et faibles (*xian ruo* 小弱); elle a soif (*ke* 渴) mais elle ne peut pas manger (manque d'appétit, *bu neng shi* 不能食); elle n'a ni frissons ni fièvre: on dit qu'elle est enceinte. La décoction de branches de cannellier (*gui zhi tang* 桂枝湯) est souveraine. Quand vers le soixantième jour (de grossesse, deux mois) on observe ces symptômes et qu'on ne traite pas correctement, on génère des contre-courants qui font apparaître en sus vomissements et diarrhées dans le mois (suivant); il faut alors arrêter (la Guizhitang).

§ 2 Une femme qui a ordinairement des masses fixes dans l'abdomen (*zheng* 癥) n'a plus de menstrues pendant moins que trois mois mais elle a des pertes de sang (*lou xia* 漏下) sans arrêt, et l'embryon bouge (*tai dong* 胎動) au-dessus de l'ombilic : c'est un mal dû à ces masses invétérées (*zheng gu* 癥瘕). Chez la femme enceinte, si cela bouge (ainsi) au sixième mois et que les trois mois précédant, les menstrues sont venues régulièrement : c'est un embryon (c'est le fait de la présence d'un fœtus). Si du sang s'écoule par en bas (*xia xue* 下血) après trois mois de cessation de menstruation, c'est du mauvais sang (sang extravasé, stase de sang coagulé, *pei* 衄). La raison pour laquelle le sang ne s'arrête pas (de couler), c'est que la masse (*zheng* 癥) n'a pas été évacuée. Il convient de faire descendre cette masse avec la pilule de cannelle et de pachyme (*gui zhi fu ling wan* 桂枝茯苓丸) qui est souveraine.

§ 3 La femme, aux sixième/septième mois de la gestation, a le pouls en corde d'arc (tendu, *xian* 弦) et des accès de fièvre, l'embryon est très dilaté (gonflé, *zhang* 脹); il y a douleur au ventre et crainte du (sensibilité au) froid et cela fait comme si le bas ventre était éventé (sous l'action d'un éventail, *shan* 扇). La raison en est que l'utérus (*zi zang* 子藏) s'ouvre; Il convient de prendre la soupe d'aconit (*fu zi tang* 附子湯) pour réchauffer ce zang (l'utérus).

§ 4 Le Maître dit : La femme a des écoulements (*lou xia* 漏下); elle a sans arrêt des pertes de sang (*xia xue* 下血) après une fausse couche; la femme enceinte a des pertes de sang (*xia xue* 下血). Si la femme enceinte a des douleurs au ventre, c'est un blocage de l'utérus (*bao zu* 胞阻). La décoction de colle d'âne et d'artémis (*jiao ai tang* 膠艾湯) est souveraine.

§ 5 Une femme enceinte qui a des douleurs contractantes (*jiao tong* 疔痛) prend la poudre d'angélique et de pivoine (*dang gui shao yao san* 當歸芍藥散).

§ 6 Une femme enceinte qui vomit (*ou tu* 嘔吐) sans arrêt prend la pilule de gingembre, ginseng et pinellia (*gan jiang ren shen ban xia an* 乾姜人參半夏丸).

§ 7 Miction difficile chez la femme enceinte, bien qu'elle boive et mange normalement : la pilule Danggui beimu kushen wan (當歸貝母苦參丸).

§ 8. La femme enceinte a des rétention d'eau (*qi shui* 氣水), le corps est lourd, la miction ne fonctionne pas bien (*bu li* 不利), elle tremble (sévèrement) de froid et craint le froid, quand elle se lève, la tête lui tourne (et sa vue se brouille): la poudre de graines de malva et de pachyme (*kui zi fu ling san* 葵子茯苓散) est souveraine.

ZHUBING YUANHOU LUN ch.41

Premier mois de la grossesse

Le premier mois de la grossesse s'appelle commencement de la forme (*shi xing* 始形). Il faut se nourrir d'essences et d'aliments cuits (*jing shu* 精熟), choisir des saveurs acides; il convient donc de manger de l'orge; mais il ne faut pas manger des aliments piquants et âcres (*xing xin* 腥辛). C'est ce qu'on appelle la gestation du matériau inné (*cai zhen* 才貞).

Le Jueyin de pied l'entretient (*yang* 養). Le Jueyin de pied est la circulation (*mai* 脈) du Foie; le Foie commande le sang. Durant le premier mois, le sang coule difficilement et commence à ne plus sortir; voilà pourquoi le Jueyin de pied l'entretient.

Le point sur le Jueyin de pied se trouve à l'intervalle du gros orteil, à la limite des chairs blanches.

Deuxième mois de la grossesse

Le deuxième mois de la grossesse s'appelle commencement de la graisse riche (*shi gao* 始膏). On ne doit pas manger d'aliments piquants et âcres (*xing xin* 腥辛); il faut rester tranquille et éviter les relations sexuelles, car cela pourrait amener des douleurs dans les cent articulations. On l'appelle aussi : commencement de la thésaurisation (*shi cang* 始藏).

Le Shaoyang de pied l'entretient. Le Shaoyang de pied est la circulation (*mai*) de la Vésicule Biliaire et il commande par l'essence (*jing* 精). Au deuxième mois, les essences de l'enfant composent parfaitement dans l'utérus et c'est pourquoi le Shaoyang de pied l'entretient. Le point du Shaoyang de pied se situe à l'arrière de l'articulation racine (métatarso-phalangienne) du petit orteil, un pouce au-dessus de l'os soutien, en plein dans le creux.

Troisième mois de la grossesse

Le troisième mois de la grossesse s'appelle commencement du fœtus (*shi tai* 始胎). A ce moment-là, le sang ne circule plus (arrêt des menstrues), l'image du corps (*xing xiang* 形象) commence à évoluer par transformations (*shi hua* 始化), mais il n'y a pas encore de forme arrêtée. Elle change en fonction des êtres dont [la mère] est en présence; il faut donc rechercher la vue de ceux qui sont nobles et accomplis, éminents et royaux, préférer les hommes irréprochables et graves; mais il faut éviter la présence des nains, difformes et nabots, tous les hommes d'apparence laide et horrible qui ressemblent à des singes. On ne doit pas manger de gingembre ni de lièvre, on ne doit pas porter de couteau ni de corde.

Si l'on désire un garçon, que [la femme enceinte] s'exerce au tir à l'arc sur les oiseaux mâles, chevauche des chevaux gras dans la campagne, aille voir tigres et léopards et regarder courir les chiens.

Si l'on désire une fille, qu'elle porte des épingles de tête et des anneaux d'agate, qu'elle joue avec des perles et pierres précieuses.

Si l'on désire un enfant qui soit beau et irréprochable, qu'elle regarde fréquemment des anneaux de jade blanc et du jade excellent, qu'elle regarde des paons et mange des carpes.

Si l'on désire un enfant plein de sagesse et de force, qu'elle mange du cœur de bœuf et de l'orge.

Si l'on désire un enfant plein de bonté et accompli en vertu, qu'elle régule son Cœur et ait une tenue correcte : être pur et vide (*qing xu* 清虛) dans l'harmonieuse unité (*he yi* 和一), qu'assise elle ne soit pas de travers sur la natte, que debout elle ne s'incline pas d'un côté, que

quand elle marche elle ne prenne pas de chemins détournés (*xie jing* 邪徑), que l'œil ne regarde pas de travers (*xie shi* 邪視), que l'oreille n'entend pas de choses dépravées (*xie ting* 邪聽), que la bouche n'ai pas de mauvaise parole (*xie yan* 邪言), que le cœur n'ait pas de mauvaises pensées (*xie nian* 邪念), qu' elle ne se laisse pas égarer par l'allégresse ou la colère, qu' elle ne se laisse pas prendre par les soucis et préoccupations (*si lü* 思慮), qu' elle mange de la chair découpée, qu' elle ne se couche pas de travers (*xie wo* 邪臥) et qu' elle ne mette pas ses pieds de biais.

Elle désire des fruits et des curcurbitacées, se nourrit de conserves de légumes qui sont de saveur acide, aime bien les bonnes odeurs et desteste les mauvaises.

C'est cela changer en fonction des images extérieures (*wai xiang er bian* 外象而變).

Le Maître-cœur (*xin zhu* 心主) de main l'entretient. le Maître-cœur de main, c'est l'esprit vital (*jing shen* 精神) présent dans les circulations vitales (*mai zhong* 脈中), à l'interne il dépend du Cœur et peut se mêler indistinctement aux esprits (*hun shen* 混神); voilà pourquoi le Maître-cœur l'entretient.

Le point du Maître-Cœur se situe sur la ligne transversale à l'arrière de la paume.

Quand on examine le pouls de la femme enceinte, qu'on le trouve glissant et vif et qu'à la pression forte sous le doigt il se disperse (*san* 散), c'est que l'embryon a déjà trois mois.

Quatrième mois de la grossesse

Au quatrième mois de la grossesse, [le fœtus] commence à recevoir (*shi shou* 始受) l'essence de l'Eau (*shui jing* 水精) pour former les circulations du sang (*xue mai* 血脈).

Il convient [à la femme enceinte] de manger du riz (non glutineux) et de boire des bouillons de poisson et d'oiseau sauvage; cela s'appelle faire s'épanouir la prospérité (*sheng rong* 盛榮), pour faire communiquer (*tong* 通) oreille et œil et pour faire circuler méridiens et circulations connectives (*jing luo* 經絡). Quand elle se lave, il faut éviter le froid et le chaud.

Le Shaoyang de main l'entretient. Le Shaoyang de main c'est la circulation du Triple Réchauffeur qui, à l'interne, dépend des fu. Au quatrième mois, les Six fu de l'enfant suivent leur formation et c'est pourquoi c'est le Shaoyang de main qui l'entretient.

Le point du Shaoyang de main se situe à 2 pouces à l'arrière de l'articulation racine (métacarpo-phalangienne) du petit doigt.

Quand on examine la femme enceinte de quatre mois et qu'on désire savoir si ce sera un garçon ou une fille, si le pouls à gauche est vif, c'est un garçon et si c'est le pouls à droite qui est vif, une fille; si les pouls sont vifs à gauche comme à droite, elle mettra au monde deux enfants.

À ce moment, il faut faire bien attention à ne pas disperser, sinon on risque des problèmes après l'accouchement. Et pourquoi cela ? Parce que la circulation (*mai* 脈) du Triple Réchauffeur, Shaoyang de main, à l'interne, dépend du Triple Réchauffeur.

[La femme enceinte] doit tenir son corps tranquille, harmoniser les vœux du Cœur (*he xin zhi* 和心志) et régler son alimentation.

Cinquième mois de la grossesse

Au cinquième mois de la grossesse [le fœtus] commence à recevoir l'essence du Feu (*huo jing* 火精) pour former les souffles (*qi* 氣).

Que [la femme enceinte] se repose en se levant tard, qu'elle lave bien ses vêtements, qu'elle demeure au plus profond de la maison, qu' elle mette des habits épais, que le matin elle aille respirer les rayons du ciel (du soleil) pour éviter les nuisances du froid.

Il lui convient de manger du riz et du blé et de faire des bouillons de bœuf et de mouton, que l'on mélange (*he* 和) avec du clavalier (*Zanthoxylum ailanthoides*) et que l'on assaisonne (*tiao* 調) avec les Cinq saveurs (*wu wei* 五味).

On appelle aussi [ce 5^e mois] : entretenir les souffles (*yang qi* 養氣) pour stabiliser les Cinq zang. On dit aussi qu'il convient de manger du poisson et de la tortue.

Le Taiyin de pied l'entretient. Le Taiyin de pied c'est la circulation de la Rate; il commande les Quatre saisons. Au cinquième mois, les Quatre membres de l'enfant sont complètement formés et c'est pourquoi le Taiyin de pied l'entretient.

Le point du Taiyin de pied se situe à 3 pouces au dessus de la malléole interne.

Quand on examine le pouls de la femme enceinte, si, à la palpation forte, il ne se disperse pas, mais qu'il est vif sans être glissant, elle est au cinquième mois.

Si le pouls est rapide, on va vers des complications.

Si le pouls est serré, il y a des douleurs abdominales sévères.

Si le pouls est lent, le ventre est encombré avec de la dyspnée.

Si le pouls est superficiel, la détérioration de l'eau donne des œdèmes.

Sixième mois de la grossesse

Au sixième mois de la grossesse, [le fœtus] commence à recevoir l'essence du Métal (*jin jing* 金精) pour former les musculaires (*jin* 筋).

[La femme enceinte] a envie de s'activer un peu, de ne pas rester complètement tranquille, de sortir se promener dans la campagne; d'aller fréquemment regarder courir les chiens et les chevaux.

Il lui convient de manger la chair d'oiseaux de proie et d'animaux féroces. Cela s'appelle métamorphoser les linéaments, la colonne et les muscles (*bian cou lü jin* 變膝膂筋) pour entretenir ses ongles, pour renforcer son dos et sa colonne (*bei lü* 背膂).

Le Yangming de pied l'entretient. Le Yangming de pied c'est la circulation de l'Estomac; il commande la bouche et l'œil. Au sixième mois, la bouche et l'œil de l'enfant sont complètement formés, c'est pourquoi le Yangming de pied l'entretient.

Le point du Yangming de pied se situe à 2 pouces au dessus de Taichong.

Septième mois de la grossesse

Au septième mois de la grossesse, [le fœtus] commence à recevoir l'essence du Bois (*mu jing* 木精) pour former les os (*gu* 骨).

[La femme enceinte] active son corps et remue ses membres, sans se permettre de rester immobile, bougeant en extension et en flexion: elle demeure dans un endroit bien sec (*zao* 燥). Elle évite de manger ou de boire froid.

Il lui convient de manger tout le temps du riz (non glutineux) pour resserrer les linéaments (*cou li* 腠理). Cela s'appelle entretenir les os (*yang gu* 養骨) et raffermir les dents.

Le Taiyin de main l'entretient. Le Taiyin de main, c'est la circulation du Poumon; il commande la peau-et-poils (*pi mao* 皮毛). Au septième mois, la peau et les poils de l'enfant sont déjà complètement formés et c'est pourquoi le Taiyin de main l'entretient.

Le point du Taiyin de main se situe à l'arrière de l'articulation racine (métacarpo-phalangienne) du pouce, à la limite des chairs blanches, en plein dans le creux.

Quand on examine les pouls de la femme enceinte au septième mois, s'ils sont pleins, gros, fermes et puissants, c'est signe de vie; mais s'ils sont profonds et fins, c'est signe de mort. Au septième mois, il arrive que la femme enceinte, sans raison particulière, aie des saignements (d'orifices supérieurs, de nez) et des "muscles tournants" (*zhuan jin* 轉筋); c'est ce qu'on appelle les saignements (épistaxis) de grossesse.

Si c'est déclenché par des éternuements, cela n'a rien à voir avec la grossesse.

La femme enceinte, au septième mois, peut perdre soudainement des eaux en grande quantité, c'est que l'embryon est en train de tomber; c'est qu'au mauvais moment les liquides amniotiques tout seuls descendent prématurément.

Huitième mois de la grossesse

Au huitième mois de la grossesse, [le fœtus] commence à recevoir l'essence de la Terre (*tu jing* 土精) pour former l'épiderme (*fu ge* 膚革).

[La femme enceinte] harmonise son cœur et respire tranquillement (*ou* on se tient au calme et au repos), sans laisser les souffles aller trop loin. Cela s'appelle resserrer les linéaments (*mi cou li* 密腠理) et rendre brillant et onctueux le teint.

Le Yangming de main l'entretient. Le Yangming de main est la circulation du Gros intestin; le Gros intestin commande les Neuf orifices. Au huitième mois, les Neuf orifices de l'enfant sont complètement achevés, c'est pourquoi le Yangming de main l'entretient.

Le point du Yangming de main se situe à l'arrière de l'articulation racine (métacarpo-phalangienne) du pouce, en plein dans le pli.

Quand on examine les pouls de la femme enceinte au huitième mois, s'ils sont pleins, gros, fermes, puissants, en corde (tendus), serrés, c'est signe de vie; mais s'ils sont profonds et fins, c'est signe de mort.

Neuvième mois de la grossesse

Au neuvième mois de la grossesse, [le fœtus] commence à recevoir l'essence de la Pierre (*shi jing* 石精) pour former la peau et les poils (*pi mao* 皮毛), les Six fu (*liu fu* 六府) et les Cent articulations (*bai jie* 百節); tout est complet.

[La femme enceinte] boit savoureux et mange doux (*gan* 甘), elle desserre sa ceinture et attend [la délivrance]. Cela s'appelle entretenir les poils et cheveux (*mao fa* 毛髮), augmenter talents (*cai* 才) et force.

Le Shaoyin de pied l'entretient. Le Shaoyin de pied est la circulation des Reins; les Reins commandent la continuité. Au neuvième mois, la continuité des circulations vitales (*mai* 脈) est parfaitement achevée et c'est pourquoi le Shaoyin de pied l'entretient.

Le point du Shaoyin de pied se situe à l'arrière de la malléole interne, à proximité du battement artériel un peu à l'avant et en dessous.

Dixième mois de la grossesse

Au dixième mois de la grossesse, les Cinq zang sont parfaitement complets, les Six fu communiquent tous, les souffles du Ciel-Terre sont introduits (*na* 納) dans le champ de cinabre (*dan tian* 丹田), ce qui fait que les articulations et relais (*guan jie* 關節) et les esprits de l'homme (*ren shen* 人神) sont tous au complet.

Voilà les règles pour prévenir les accidents de grossesse.

QIANJINFANG (Sun Simiao)

L'enfant qui est encore un embryon ou un fœtus qui n'a pas accompli son temps (complet de formation), yin et yang ne sont pas encore parfaitement préparés, zang et fu, os et articulations ne sont pas encore parfaitement achevés; c'est pourquoi il faut faire attention à ce qu'on mange depuis le début et qu'il y a des interdits alimentaires.

Si la femme enceinte mange de la viande de mulot (*luo* 驢), l'accouchement sera difficile.

Si elle mange de la viande de lièvre et de chien, l'enfant sera sans voix et aura les lèvres fendues (bec de lièvre)

Si elle mange du poulet et de la carpe séchée, l'enfant aura beaucoup de plaies cutanées (*chuang* 瘡)

Si elle mange des mûres (*shen* 蓁) en même temps que du canard, l'enfant aura du froid sur le cœur

Si elle mange de la chair de moineau (*que* 雀) en même temps que de la sauce de soja, l'enfant aura des points noirs sur le visage

Si elle mange de la chair de moineau et boit du vin, l'enfant aura le cœur désordonné, le mental pervers et confus, il ne craindra pas la honte.

Si elle mange de la glace (si elle boit glacé, *bing jiang* 冰漿), la grossesse s'interrompt.

Si elle a des difficultés à aller à la selle et de miction, il y aura accouchement prématuré (*ban chan* 半產), et c'est la mort (du fœtus).

[.....]

Chez la femme enceinte de 3 mois, si l'embryon menace de tomber: on moxe 7 fois à un pouce sous le nombril.

ZHANG Jiebin

Sun Zhenren (= Sun Simiao) sur l'enfant en gestation (*er zai tai* 兒在胎):

Au premier mois, c'est un fœtus (*pei* 胚)

Au deuxième mois, c'est un embryon (*tai* 胎)

Au troisième mois, il y a des circulations sanguines (*xue mai* 血脈)

Au quatrième mois, le corps se forme (*xing ti cheng* 形體成)

Au cinquième mois, il peut bouger (*neng dong* 能動)

Au sixième mois, les os sont au complet (*zhu gu ju* 諸骨具)

Au septième mois, poils et cheveux apparaissent (*mao fa sheng* 毛髮生)

Au huitième mois, organes et entrailles sont au complet (*zang fu ju* 藏府具)

Au neuvième mois, les céréales entrent à l'estomac (*gu ru wei* 穀入胃)

Au dixième mois, les cents esprits étant parfaitement prêts (*bai shen bei* 百神備), il voit le jour (*sheng* 生)

Une fois né, au bout de 60 jours (2 mois) les pupille (*tong zi* 瞳子) sont achevées (*cheng* 成), (l'enfant) est capable de babiller et rire et de répondre aux autres (*hai xiao ying he ren* 咳笑應和人).

Au bout de 150 jours (5 mois), le Renmai est achevé (*ren mai cheng* 任脈成), il peut de se tourner et retourner (*fan fu* 反覆).

Au bout de 180 jours (6 mois), les os du bassin son achevés (*kuan gu cheng* 髌骨成), il peut de s'asseoir tout seul (de tenir assis).

Au bout de 210 jours (7 mois), les os de la main (ou la paume) sont achevés, il peut de marcher à quatre pattes.

Au bout de 300 jours (10 mois), les os de la rotule sont achevés, il peut marcher (*xing* 行).

Si ces étapes ne sont pas respectées avec leur temps, il y a un déséquilibre quelque part.