

Les méridiens

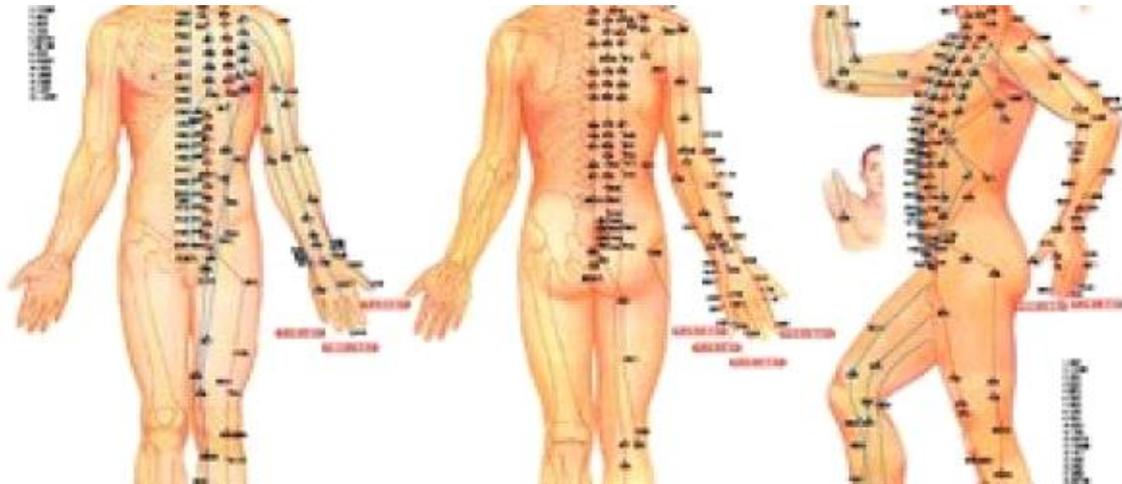
J'attire votre attention concernant le contenu de ce cours théorique sur le fait que les informations données, les pratiques décrites ou une éventuelle séance en énergétique traditionnelle ne doivent en aucun cas avoir pour effet de retarder ou annuler une consultation auprès d'un médecin généraliste ou spécialiste qui seul peut établir un diagnostic, déterminer un traitement, prescrire la prise de médicaments ou encore décider de l'arrêt d'un traitement.

Les séances au cabinet visent à un bien-être global (Corps et esprit)

Si vous êtes concerné par une rééducation auprès de votre masseur-kinésithérapeute, il conviendra également de veiller à son suivi.

Les séances prodiguées au sein d'un cabinet n'ont pas vocation à soigner les maladies mais à apporter confort, bien-être et relaxation.

Les méridiens



Selon la médecine orientale, l'énergie circule dans le corps le long de *trajets énergétiques* appelées *méridiens* ou *vaisseaux*. Ils sont au nombre de quatorze.

Les méridiens yin circulent du bas vers le haut sur la face avant du corps, alors que les méridiens yang circulent du haut vers le bas, sur la face arrière du corps à l'exception du méridien de l'estomac, dont le trajet se trouve sur la face avant du corps.

L'énergie circule et fait le tour des méridiens en vingt-quatre heures. Ceci concerne les douze méridiens bilatéraux liés aux organes et aux entrailles. Il existe en outre deux méridiens régulateurs: le vaisseau Conception, yin, qui va du bas vers le haut sur la face avant du corps et le vaisseau Gouverneur, yang, qui passe dans le dos, du bas vers le haut également.

Les méridiens gouvernent les grandes fonctions du corps humain.

Les méridiens yin sont : le Poumon, la Rate\Pancréas, le Cœur, le Rein, le Maître du Cœur, le Foie

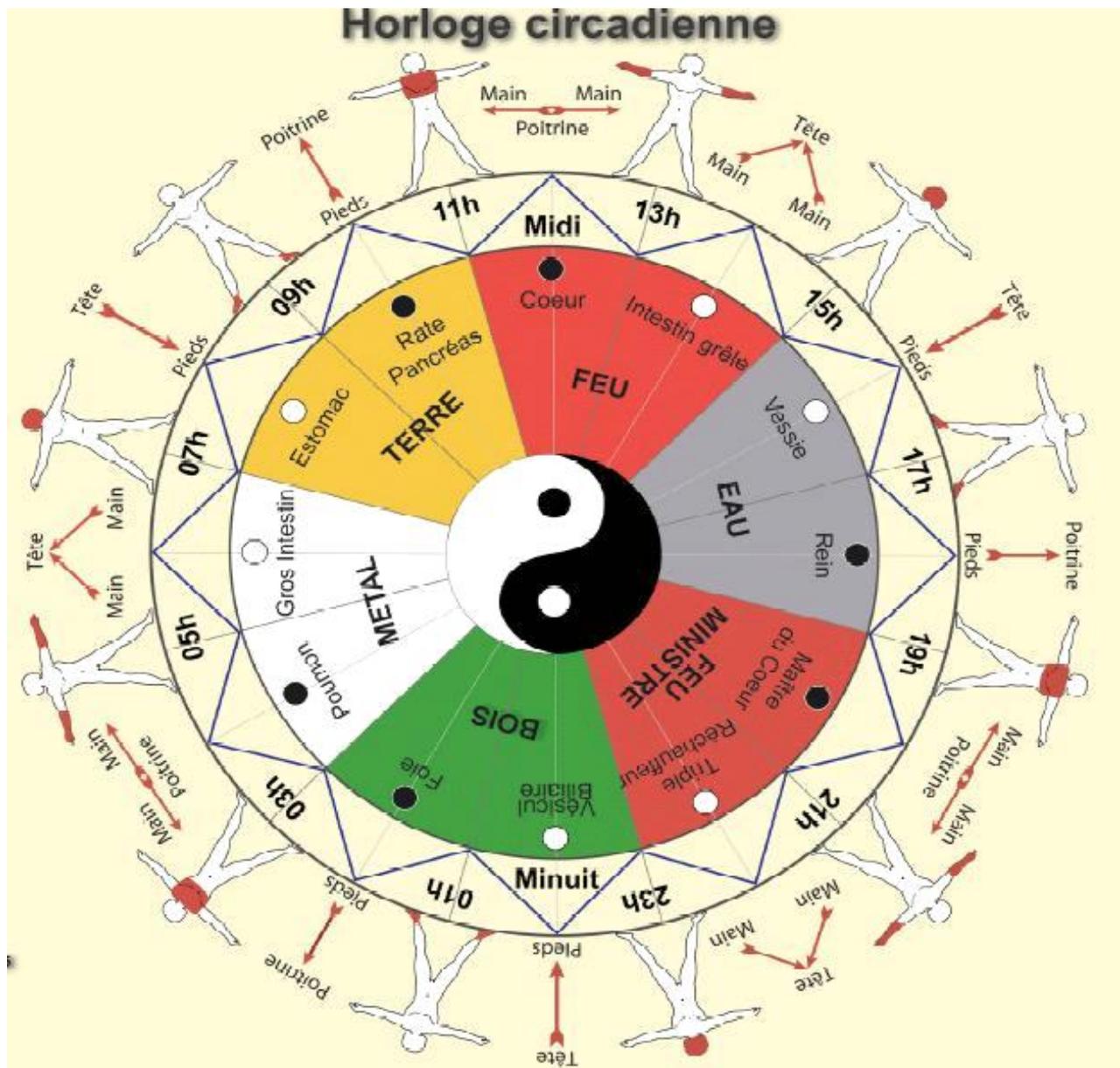
Les méridiens yang sont : le Gros Intestin, l'Estomac, l'Intestin Grêle, la Vessie, le Triple Réchauffeur, la Vésicule Biliaire

- Le sens de circulation de l'énergie dans les 3 méridiens Yin des membres supérieurs circule des organes vers les mains.
- Le sens de circulation de l'énergie dans les 3 méridiens Yang des membres supérieurs circule des mains vers la tête.
- Le sens de circulation de l'énergie dans les 3 méridiens Yang des membres inférieurs circule de la tête vers les pieds.
- Le sens de circulation de l'énergie dans les 3 méridiens Yin des membres inférieurs circule des pieds vers l'abdomen.

Horloge de la circulation de l'énergie dans le corps (horloge circadienne)

L'énergie circule d'un méridien à l'autre selon un cycle de 24h. Chaque méridien possède un surcroît d'énergie, on dit qu'il est en plénitude, 2 heures chaque jour, en revanche, douze heures plus tôt, ils sont au plus bas de leur activité. Ainsi, une personne souffrant de problèmes pulmonaires, risque fort de se réveiller entre 3 h et 5 h du matin, période de plénitude énergétique du méridien poumon.

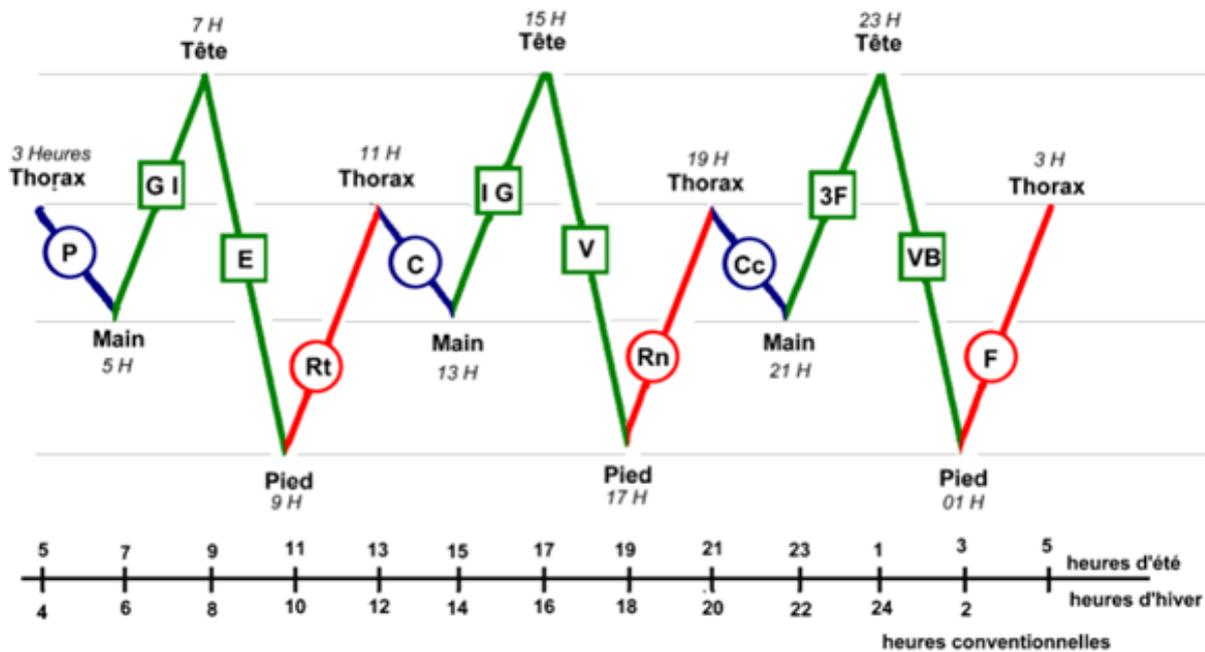
Horloge circadienne : Heure d'été = GMT+1h



L'énergie, circulant immuablement dans les méridiens comme une vague alimentant les méridiens tour à tour, risque de rencontrer des blocages sur son chemin. Ces blocages vont entraîner une surcharge d'énergie quelque part le long du trajet et un vide dans les parties qui suivent.

La médecine orientale cherchera à éliminer les blocages et, en même temps, les dysfonctionnements.

Trajets des 12 méridiens principaux et heures de passage du CHI correspondant aux 6 organes ○ et 6 entrailles □



Lien avec la théorie des Cinq Éléments

Cette Théorie fait partie des bases de la MTC (médecine traditionnelle chinoise).

Cette théorie a été créée par les anciens chinois à partir de leurs connaissances empiriques du bois, du feu, de la terre, du métal et de l'eau.

- D'une manière générale, nous pouvons admettre que dans la nature:

- L'EAU humidifie et coule vers le bas.
- LE FEU s'élève dans les airs
- LE BOIS se courbe et ne se redresse
- LE METAL est capable de se déformer sans se rompre, accepte la forme qu'on lui donne.
- LA TERRE se prête à la culture et à la moisson.

Il existe un Cycle D'engendrement:

Le BOIS engendre le Feu en se consumant
Le FEU engendre la TERRE en produisant des cendres
La TERRE engendre le METAL qui est dans son sein
Le METAL engendre L'EAU en se liquéfiant dans la fonte
L'EAU engendre le BOIS en le nourrissant

Il existe un Cycle de Contrôle (Domination):

Le BOIS Domine la TERRE en la couvrant.
La TERRE Domine L'EAU en la contenant.
L'EAU domine le FEU en l'éteignant.
Le FEU domine le METAL en le faisant fondre.
Le METAL domine le BOIS en le coupant.

- L'homme vit dans la nature.

L'environnement naturel, comme les changements climatiques et les conditions géographiques, influent sur ses activités physiologiques.

Cela se voit clairement dans la dépendance de l'homme vis-à-vis de son environnement, mais aussi dans sa faculté d'adaptation à celui-ci.

On l'appelle la correspondance entre l'homme et la nature.

A partir de cette connaissance, la MTC, met en relation:

- Les organes (Cœur, poumon, rate, foie, reins)
- Les entrailles (Intestin grêle, gros intestin, estomac, vésicule biliaire, vessie)
- Les facteurs de l'environnement naturel (bois, feu, terre, métal, eau)

Les méridiens foie et vésicule biliaire se rattachent à l'élément bois, qui, en temps normal, est nourri par l'eau et contrôlé par l'élément métal, où l'on retrouve le poumon et le gros intestin.

Le métal, nourri à son tour par la terre, est contrôlé par le feu, où l'on retrouve d'une part, l'intestin grêle et le cœur, et d'autre part, le maître cœur et le triple réchauffeur.

Le rein et la vessie font partie de l'élément eau qui contrôle normalement l'élément feu.

L'eau quant à elle, est contrôlée par l'élément terre, où l'on retrouve la rate-pancréas et l'estomac.

Enfin, nourrie par le feu, l'élément terre est contrôlé par l'élément bois.

L'interprétation de l'état de ces relations est important, pour l'identification des racines et la compréhension de la dynamique des déséquilibres énergétiques observés.

LA THÉORIE DES CINQ ÉLÉMENTS

Le Sud.
L'été.
La croissance.
La chaleur.

L'amer.

L'amer.

Le cœur, le Maître du cœur (Yin).

(Le cœur régit la circulation sanguine et l'activité mentale, le maître du cœur protège le cœur).

L'intestin grêle, le Triple Réchauffeur (Yang).

(L'intestin grêle sépare le pur de l'impur,

le triple réchauffeur distribue la chaleur dans les 3 foyers).

Les vaisseaux sanguins, le teint.

Le rire, l'intelligence, la sagesse, la joie.

l'hystérie, l'insatisfaction.



Son humain : "rire"

Son thérapeutique : "KE"

Faculté : surexitation

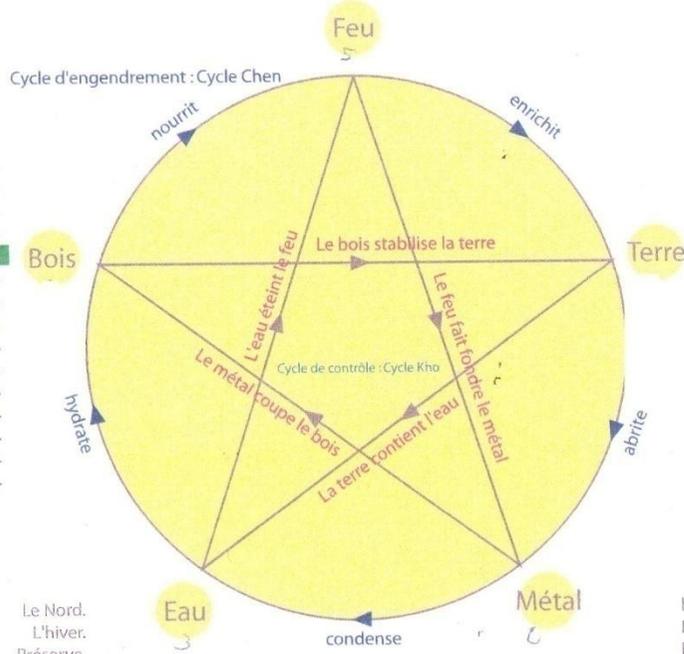
Sécrétion : sueur

Odeur : brûlé

Planète : Mars

Orifice : langue

Cycle d'engendrement : Cycle Chen



L'Est.
Le printemps.
L'engendrement.
Le vent.

L'acide.

Le foie (Yin).

(Le foie désintoxique l'organisme et produit la bile).

Vésicule biliaire (Yang).

(La vésicule biliaire stocke et concentre la bile produite par le foie).

Les yeux, les muscles,

les ligaments, les tendons.

Les ongles.

Défense, combat, gaieté.

La colère.

Son humain : "Cri"

Son thérapeutique : "XU"

Faculté : mémoire

Sécrétion : larmes

Odeur : rance

Planète : Jupiter



Le Nord.
L'hiver.
Préserve.
Le froid.

Le noir.

Le salé.

Le rein (Yin).

(Les reins distribuent l'énergie vitale,

produisent l'urine et filtrent le sang).

La vessie (Yang).

(La vessie élimine les urines).

L'oreille, les os, les dents.

La décision, la volonté, le courage.

La peur, l'appéhension.

Son humain : "grognement"

Son thérapeutique : "CHUI"

Faculté : volonté

Sécrétion : urine

Odeur : fermenté

Planète : Mercure



Le Centre.
L'inter-saison (l'été indien).
Transforme.
L'humidité.

Le jaune.

Le doux, le sucré.

La rate, le pancréas (Yin).

(La rate distribue l'énergie aux autres méridiens

et favorise la circulation du sang).

L'estomac (Yang).

(L'estomac stocke et décompose les aliments).

La chair, le goût, la lymphe.

L'équilibre, la concentration, la réflexion.

La dispersion, les soucis, obsession.

Son humain : "chant"

Son thérapeutique : "HU"

Faculté : réflexion

Sécrétion : salive

Odeur : parfumé

Planète : Saturne

Orifice : lèvres

Le Centre.
L'inter-saison (l'été indien).
Transforme.
L'humidité.

Le jaune.

Le doux, le sucré.

La rate, le pancréas (Yin).

(La rate distribue l'énergie aux autres méridiens

et favorise la circulation du sang).

L'estomac (Yang).

(L'estomac stocke et décompose les aliments).

La chair, le goût, la lymphe.

L'équilibre, la concentration, la réflexion.

La dispersion, les soucis, obsession.

L'ouest.
L'automne.
Reçoit, stocke.
La sécheresse.

Le blanc.

L'âcre, le piquant.

Le poumon (Yin).

(Le poumon prend l'air de l'extérieur, l'oxygène

et rejette le gaz carbonique).

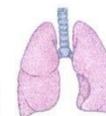
Le gros intestin (Yang).

(Le gros intestin rejette les déchets solides).

La peau, les poils, les cheveux.

L'ordre, l'organisation.

La tristesse, l'inquiétude, la dépression.



Son humain : "pleur"

Son thérapeutique : "XIA"

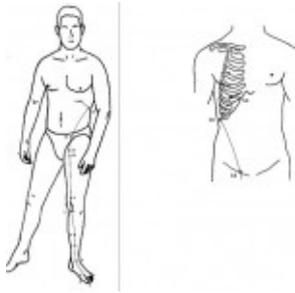
Faculté : instinct

Sécrétion : mucus

Orifice : nez

Planète : Vénus

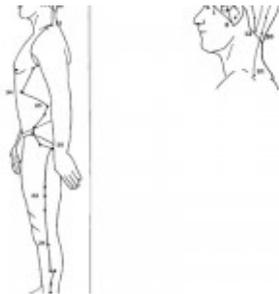
Description des méridiens



LE FOIE Le méridien du foie est un méridien yin de la jambe. Il part du pied pour arriver à la tête. Il fait partie de l'élément bois et représente le foie métabolique. Son heure de plénitude se situe entre 1h et 3h du matin.

Sa principale fonction est le *stockage* et la *distribution* du sang (glycogène dans les muscles). Il assure aussi le drainage et la désintoxication du sang. L'émotion associée au foie est la colère. Il est également associé aux muscles.

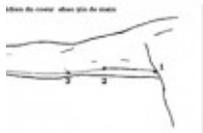
En cas de désordre on note : irritabilité, problème d'endormissement, crampes, problèmes oculaires (tremblement des paupières...).



LA VÉSICULE BILIAIRE Le méridien de la vésicule biliaire est un méridien yang de pied. Il part donc de la tête pour arriver au pied, faisant partie de l'élément bois et couplé avec le méridien du foie dont il est l'externe. Si le foie est responsable de la création, la vésicule biliaire est responsable de la *réalisation/choix*. Ainsi, la vésicule biliaire a la charge du juste et de l'exact et est associé à l'esprit de détermination, à la *décision*. Sa période de plénitude se situe entre 23h et 1h.

Sa principale fonction est le *stockage et la sécrétion* de la bile qui est créée par le foie. La vésicule biliaire protège contre les mauvaises influences, élimine les frayeurs, les peurs, les excitations de l'esprit et ainsi harmonise et régularise les accords entre les différents organes. Elle contrôle la circulation normale du souffle et du sang. Elle est au démarrage de l'action et de toute manifestation. En pratique, courage, intrépidité, combativité, spasme et douleur.

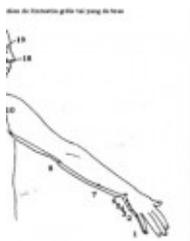
Les désordres sont d'ordre digestif et aussi caractérisés par un manque de décision ou de détermination. La vésicule biliaire gouverne également les tendons et peut être à l'origine d'entorses ou de sciatique externe.



LE CŒUR Le méridien du cœur est un méridien yin de bras. Il part donc de la poitrine et se termine à la main. Il fait partie de l'élément feu et sa plénitude d'énergie se situe entre 11 h et 13 h.

Gouvernant à la fois la *circulation* du sang et l'*activité mentale*, c'est le « seigneur ». Les émotions associées sont la *joie* qui peut se transformer en euphorie (excès) ou en déprime (vide) ainsi que la *frayeur*. L'organe associé est la langue. Il est aussi associé à la parole.

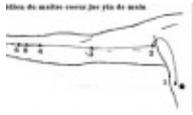
Au plan physiologique, le vide énergétique du cœur correspond à une faiblesse de la circulation (teint blême) et l'excès à une trop grande montée d'énergie dans le corps (tachycardie : yang, hypertension : yin). Symptomatiques sont la chaleur du corps, les maux de tête, les yeux douloureux, des douleurs dorsales et thoraciques, la gorge sèche avec soif de boisson fraîche, les paumes de main chaudes et douloureuses, les mains et pied froids, des douleurs dans la région de l'omoplate ou la partie interne de l'avant-bras.



L'INTESTIN GRÊLE Le méridien de l'intestin grêle est un méridien yang du bras. Il part donc de la main et se termine à la tête.

Couplé au cœur qui le réchauffe, il gouverne la *transformation* et le triage des aliments qu'il reçoit de l'estomac. Il envoie l'essence des aliments vers la rate qui la dirige vers le cœur et les poumons. Le reste va vers le gros intestin et la vessie. Il a donc une fonction de triage du pur et de l'impur.

Indice de désordre : statique du bassin, la difficulté à assimiler, à trier, diarrhées non digérées, douleurs haut du dos, paralysie faciale, œil qui saute, tennis-elbow. En cas de fatigue du rein vide, le cœur n'est plus contrôlé, de sorte qu'il dégage (somatise) sur l'intestin grêle pour préserver le cœur.



LE MAÎTRE CŒUR Le méridien du maître cœur est un méridien yin de bras, également appelé constricteur du cœur, péricarde, ministre des plaisirs, circulation-sexualité. Il part de la poitrine et se termine à la main. Considéré comme un organe, il représente l'enveloppe du cœur, fait partie de l'élément feu et sa plénitude d'énergie se situe entre 19 et 21h.

Sa fonction consiste à aider le cœur en *contrôlant* le *système circulatoire* et les coronaires. Il représente le système orthosympathique du système nerveux autonome. En pratique, il représente les vaisseaux, la circulation, le cœur, les organes génitaux internes, le nerf pneumogastrique.

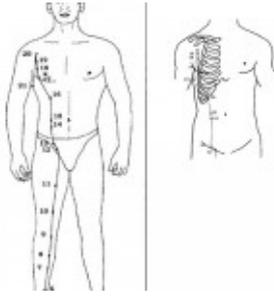
Symptômes gravitant autour du méridien : raideur du cou, difficultés à tourner la tête, convulsion des membres, visage rouge ou douloureux aux yeux, enflure axillaire, difficulté à plier ou étendre le coude, chaleur à la paume de la main.



LE TRIPLE RÉCHAUFFEUR Le méridien du Triple Réchauffeur est un méridien yang du bras. Il part donc de la main et se termine à la tête.

Couplé au maître cœur dont il est l'antagoniste, il représente la fonction système parasympathique et sa fonction est de répartir les liquides et la chaleur dans les trois foyers du corps. Foyer supérieur : cœur et poumon chargés de la distribution de l'énergie. Foyer moyen : rate et foie chargés de la création et de la distribution du sang. Foyer inférieur : rein et entrailles intestin grêle, gros intestin et vessie chargés de l'élimination des excédents liquides et solides. Il se compare donc au nerf pneumogastrique qui gouverne les fonctions végétatives (respiration, circulation, digestion, relâchement).

Problèmes de l'oreille reliés au triple Réchauffeur : bourdonnements en cas de fatigue, vide de yin, excès en yin.



RATE PANCRÉAS Le méridien rate pancréas est un méridien yin de la jambe. Il part du pied pour arriver à la tête. Il fait partie de l'élément terre et sa plénitude énergétique se situe entre 9 et 11 h.

Il s'occupe des fonctions endocrine et exocrine du corps : il gouverne le *transport* (terre endigue l'eau) *des liquides* (lymphes, sang). C'est lui qui maintient le sang dans les vaisseaux. Au niveau psychologique, il gouverne la *mémoire*.

En excès énergétique on observera de la rumination, du ressassement d'idées et en vide il y aura perte de mémoire. L'émotion de la rate est la nostalgie (réflexion). Sur le plan physiologique, un vide de rate se traduira par des *œdèmes et hématomes* (problème lymphatique), la couleur jaune traduira une rébellion de la rate sur le foie. Sensations de lourdeur, de la tête, du corps, de lassitude, joues et menton douloureux, langue raide, enflure des jambes et des pieds, sensation de froid à l'intérieur du genou.



L'ESTOMAC Le méridien de l'estomac est un méridien yang de pied. Il part de la tête pour arriver au pied. Faisant partie de l'élément terre et couplé avec le méridien de la rate-pancréas qui fournit la chaleur. Il se charge entre 7 h et 9 h et aime le chaud.

Sa fonction est la *réception, la simplification et la décomposition* des aliments.

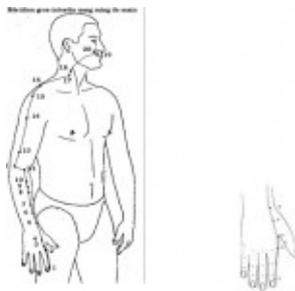
En cas de désordre, on notera comme indices : perte ou augmentation de l'appétit (de l'activité), troubles digestifs, diarrhée, constipation, goût exagéré du sucré, problème de thyroïde, lactation, stress, somatisation des problèmes de la rate : rumination.



LE POUMON Le méridien du poumon est un méridien yin de bras. Il prend sa source sur la poitrine et se termine sur la main. Il fait partie de l'élément métal et son heure de plénitude se situe entre 3 h et 5 h du matin.

Gouvernant la fonction respiratoire, il est chargé de prendre l'énergie dans l'air. L'émotion associée au poumon est la *tristesse* et l'*accablement*. L'organe des sens associé est le nez et l'odorat; il est également relié aux poils.

Les principaux désordres d'ordre psychologique sont responsables d'angoisses, de déprime, de l'obsession du détail, de préoccupation vis-à-vis de l'avenir. Il protège l'organisme, gouverne la circulation de l'énergie, dirige les liquides vers les reins et élimine les impuretés. Au niveau physiologique, il serait responsable de la toux, de l'essoufflement et des problèmes de peau (externe du poumon qui assure la défense vis à vis de l'interne). Autres symptômes gravitant autour du méridien : fièvre avec ou sans transpiration et frilosité, céphalées, nez bouché, douleurs thoraciques avec creux sus-claviculaire douloureux, douleurs aux épaules et dans le haut du dos avec sensation de froid dans les bras. Le poumon a la charge de commander les souffles, c'est-à-dire ce qui permet l'animation vitale de l'homme. On dit qu'il dirige l'énergie de la respiration et de tout l'organisme.



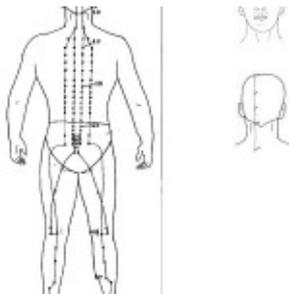
LE GROS INTESTIN Le méridien du gros intestin est un méridien yang du bras. Il part donc de la main et se termine à la tête. Couplé avec le méridien poumon, il fait partie de l'élément métal et sert à *l'élimination des déchets solides* (voirie). Il assure en outre la défense de l'organisme contre l'extérieur. Il gouverne le *lâcher-prise*. Ainsi, il est responsable du manque de pensées positives, de l'obsession du détail et de l'insatisfaction. Il se charge entre 5 h et 7 h.

Sur le plan physique, ses désordres sont à l'origine de la constipation, ou des diarrhées et favorise les problèmes de peau (inflammations, démangeaisons). Symptômes gravitant autour du méridien : fébrilité, fièvre avec soif, bouche sèche, enflure du cou, douleur à la gorge, parfois angine, odontalgie, yeux rouges et douloureux, saignements de nez. Douleurs aux bras, à l'épaule et dans la région de l'omoplate avec sensation de froid ou, au contraire, enflure chaude). En cas de désordre, il favorise aussi l'expression d'idées noires et la rancœur.



LE REIN Le méridien du rein est un méridien yin de pied. Il part donc du pied pour arriver à la tête. Faisant partie de l'élément eau, le rein reçoit son énergie entre 17 h et 19 h.

Sa fonction est de stocker et de distribuer l'énergie. Il stocke notamment l'énergie ancestrale et permet la transformation des énergies acquises (distribution). Il intervient en cas de problème sur les autres organes. L'organe des sens associé au rein est l'oreille et l'ouïe. Il est également lié aux cheveux. Sa déficience entraîne soit un défaut de croissance, soit la sénilité. Parmi les symptômes, on notera douleurs vertébrales, dorsalgies, douleurs lombaires, pieds froids et faibles, fatigue dans le genou, bouche sèche, gorge douloureuse, douleurs sur la face postérieure des membres inférieurs. Le rein est caractérisé par la *volonté*. En excès il montre de la témérité et en vide il deviendra *peur* qui est l'émotion associée au rein (la peur peut bloquer le rein).



LA VESSIE Le méridien de la vessie est un méridien yang de pied. Il part donc de la tête pour arriver au pied. Faisant partie de l'élément eau et couplé avec le méridien du rein, la vessie reçoit son énergie entre 15 h et 17 h.

Sa fonction est de contrôler le niveau des liquides dans le corps.

En cas de dysfonctionnement, les désordres seront en cas de vide l'incontinence, et en cas d'excès, la rétention. Plus généralement la déshydratation, les coliques néphrétiques, sensation de froid et de chaud, raideur du cou et des lombes, maux de tête, douleur vertébrales avec nez bouché, larmes, douleurs aux cuisses, aux mollets jusques aux pieds. Sur le plan psychologiques, les problèmes d'*adaptation*.

Vaisseau conception ou Ren Mai

Aussi connu sous le nom de « mer de Yin », le **vaisseau conception** à un rôle majeur dans la circulation du Qi, il contrôle et dirige tous les méridiens « Yin » ainsi que celui de l'estomac. Il est également capable d'augmenter l'énergie Yin du corps. Ce vaisseau nourrit l'utérus et tout le système génital. Il est dit dans le « Nei Jing » (ouvrage de référence de la MTC) que le **vaisseau conception** contient du sang et l'essence originelle. Ces derniers circulent vers le visage, autour de la bouche et montent aux yeux.

Par ailleurs, il est aussi stipulé dans cet ouvrage que ce vaisseau contient plus de sang que d'essence originelle chez les hommes, ce qui permet la croissance de la barbe et des poils sur le corps. Les femmes quant à elles perdent du sang lors des menstruations, le vaisseau conception contient proportionnellement moins de sang d'où, pas de barbe ou poils sur le corps.

Un autre ouvrage de référence nous apprend également que le **vaisseau conception** contrôle les cycles de la vie, tous les 7 ans pour les femmes et tous les 8 ans pour les hommes. Ce sont les changements de ce vaisseau prenant effets dans ces intervalles qui créent les majeurs altérations dans nos vies.

Les symptômes apparaissant au niveau du centre du corps le long de ce vaisseau pourront être traités en utilisant les points de celui-ci. Mais le **vaisseau conception** est surtout utilisé dans le traitement de désordre sexuel, réanimation, tonification général du corps, vertiges, asthme et perte de voix.

Chez la femme, il est dit que ce vaisseau prend son origine dans l'utérus où le fœtus est nourri, ainsi une expression dit : « Le **vaisseau conception** domine l'utérus et la grossesse ». Il fournit les substances « Yin » pour toutes les activités physiques des femmes.

ROLE

- Il contrôle la circulation du Yin
- Il aide le méridien du Triple Réchauffeur dans la régulation de la température
- Il gouverne le métabolisme de l'eau et des graisses
- Il régit le système uro-génital
- Il aide le foie et le cœur dans leurs fonctions
- Il est le gardien de l'énergie ancestrale

Vaisseau Gouverneur ou Du Mai

Le vaisseau gouverneur fait partie des 8 vaisseaux extraordinaires. Ceux-ci sont si différents des uns des autres qu'il est difficile de résumer leurs caractéristiques et leurs fonctions. Cependant, une des caractéristiques qu'ils ont en commun est de stocker le Qi alors que dans les 12 méridiens principaux le Qi circule.

Ces stocks, ou réservoirs d'énergie, notamment dans les vaisseaux gouverneur et conception, absorbent l'excès de Qi dans les 12 méridiens principaux et en fournissent lorsque celui-ci est déficient. Ces vaisseaux contiennent toutes sortes de Qi mais aussi du sang.

Ils fonctionnent donc comme un barrage qui ajuste le débit de l'eau coulant dans la rivière.

Le vaisseau gouverneur gouverne les méridiens « Yang », de ce fait il est nommé « la mer des méridiens Yang ».

Il circule dans la région « Yang » du dos et au centre de tous les méridiens yang sauf celui de l'estomac.

En raison de son contrôle sur les méridiens « Yang », il pourra être utilisé pour augmenter l'énergie « Yang » du corps.

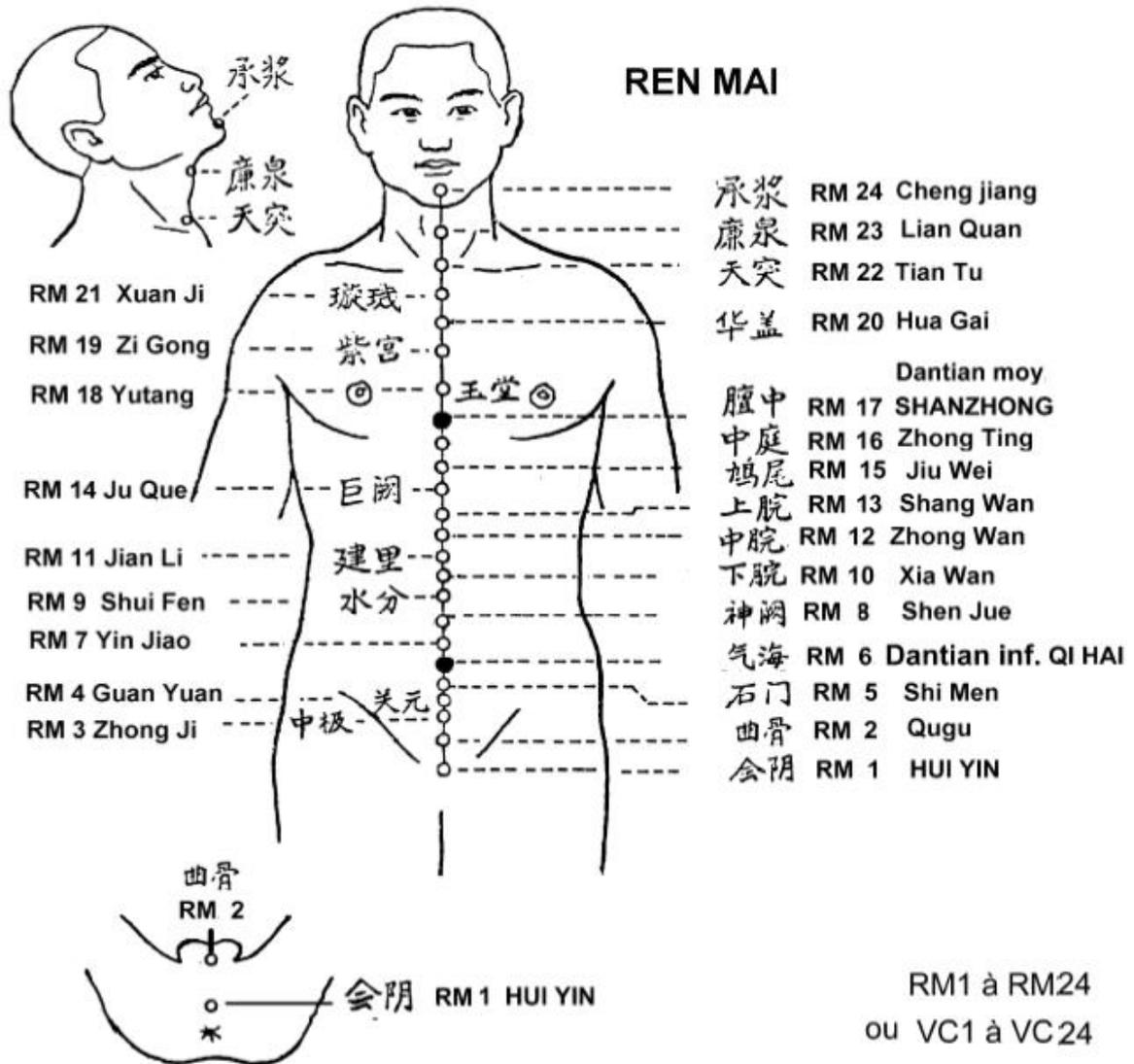
Chez la femme, ce vaisseau permet au sang de sortir du corps lors des menstruations.

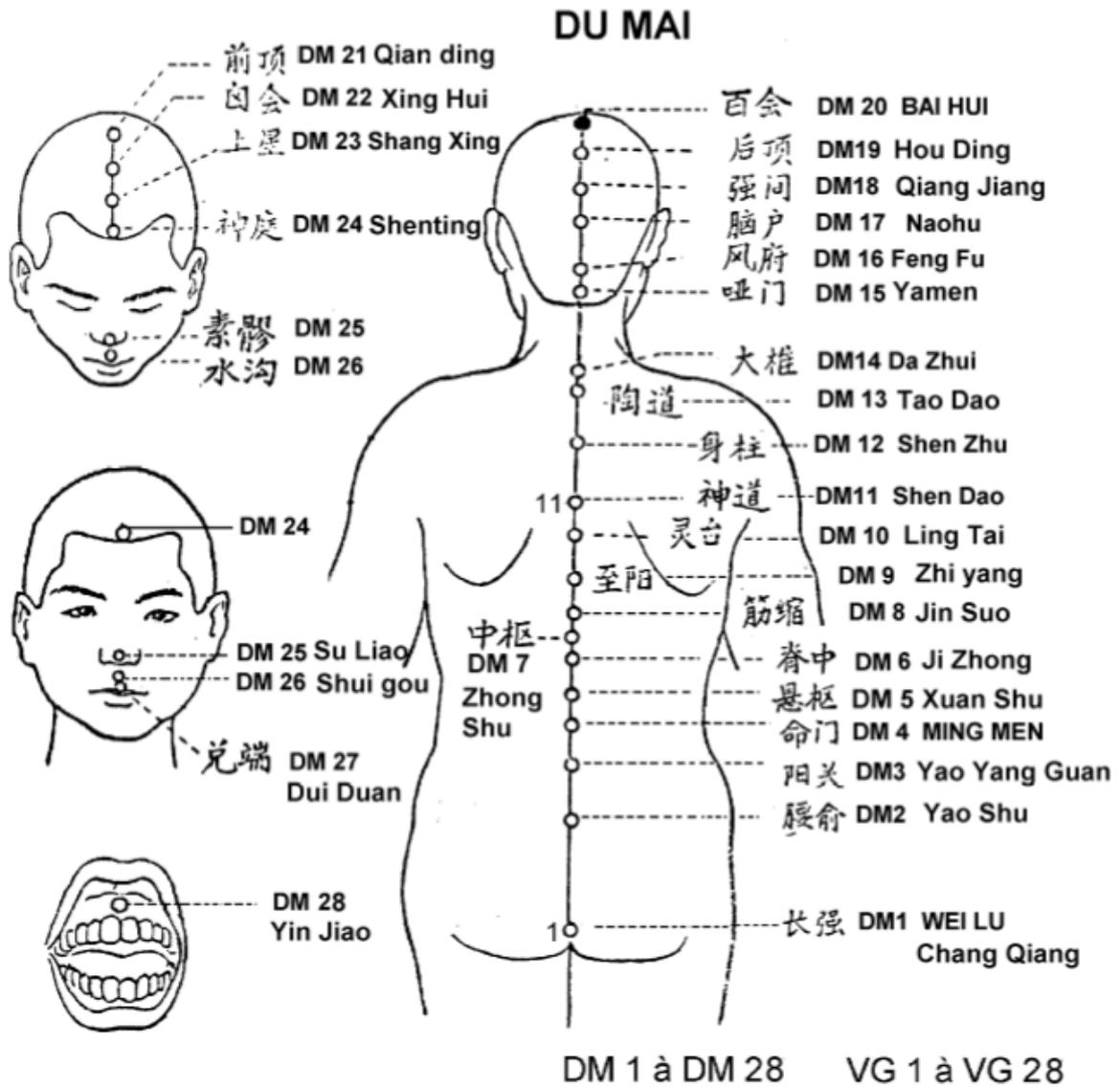
Ce vaisseau est en étroite relation avec le cerveau, la colonne vertébrale et les reins. Par conséquent, des symptômes comme des douleurs et raideurs dans la colonne vertébrale ou opisthotonos peuvent apparaître s'il y a un désordre dans ce Vaisseau.

ROLE

- Il contrôle le Yang
- Il harmonise les fonctions des méridiens Yang
- Il contrôle le système nerveux central
- Il conserve l'énergie ancestrale

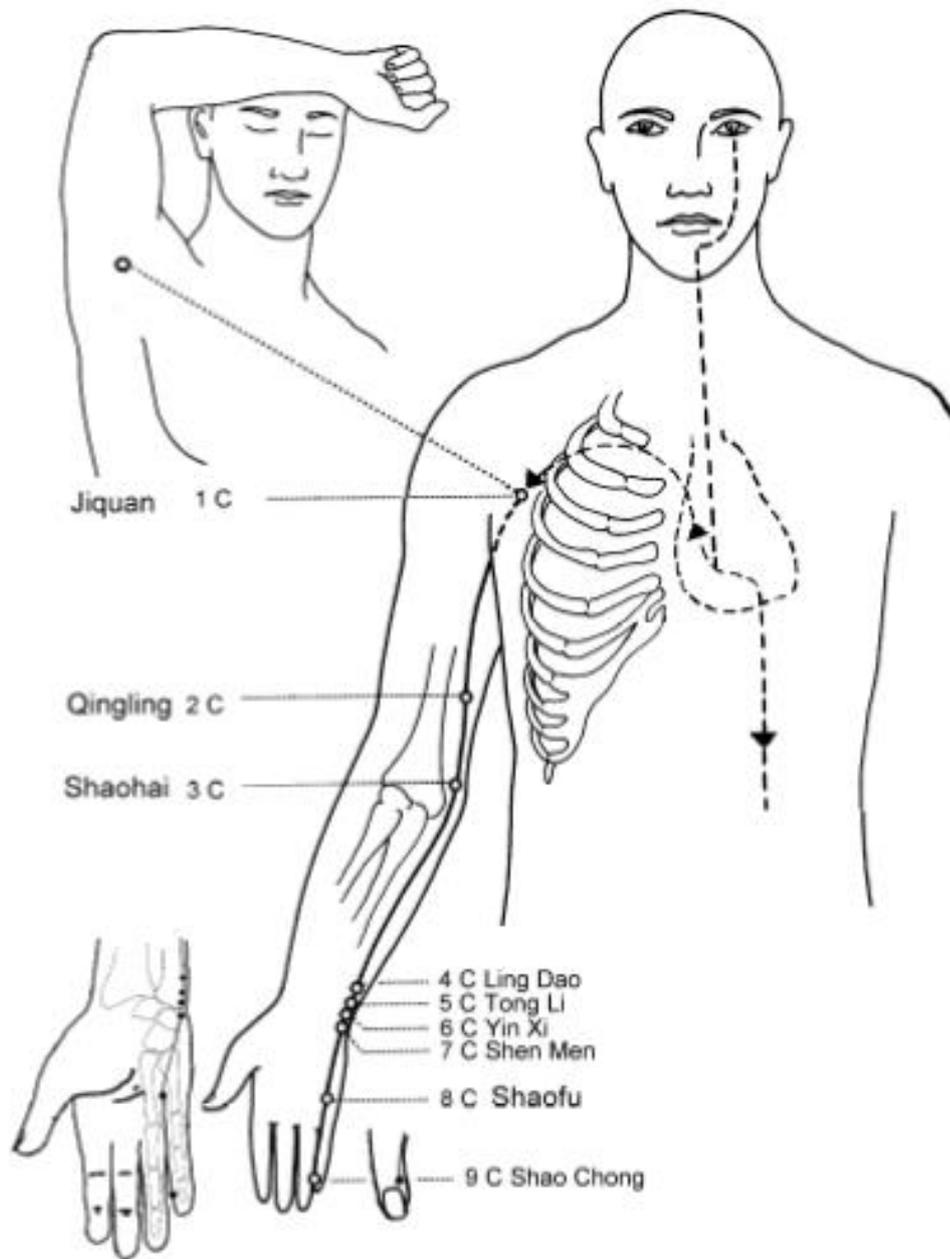
VAISSEAU CONCEPTION VM - Ren MAI RM





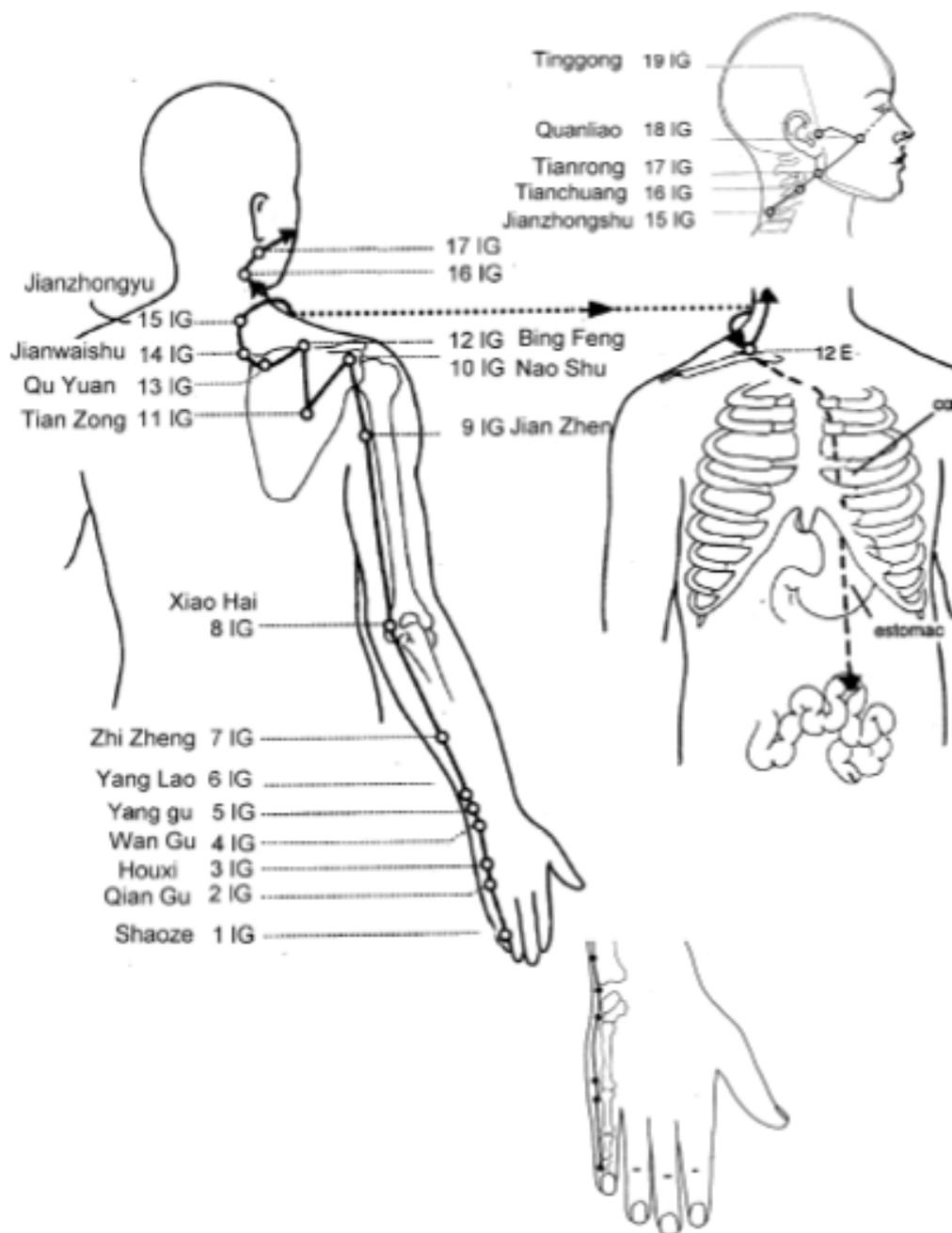
©

Méridien du COEUR - ORGANE (YIN)

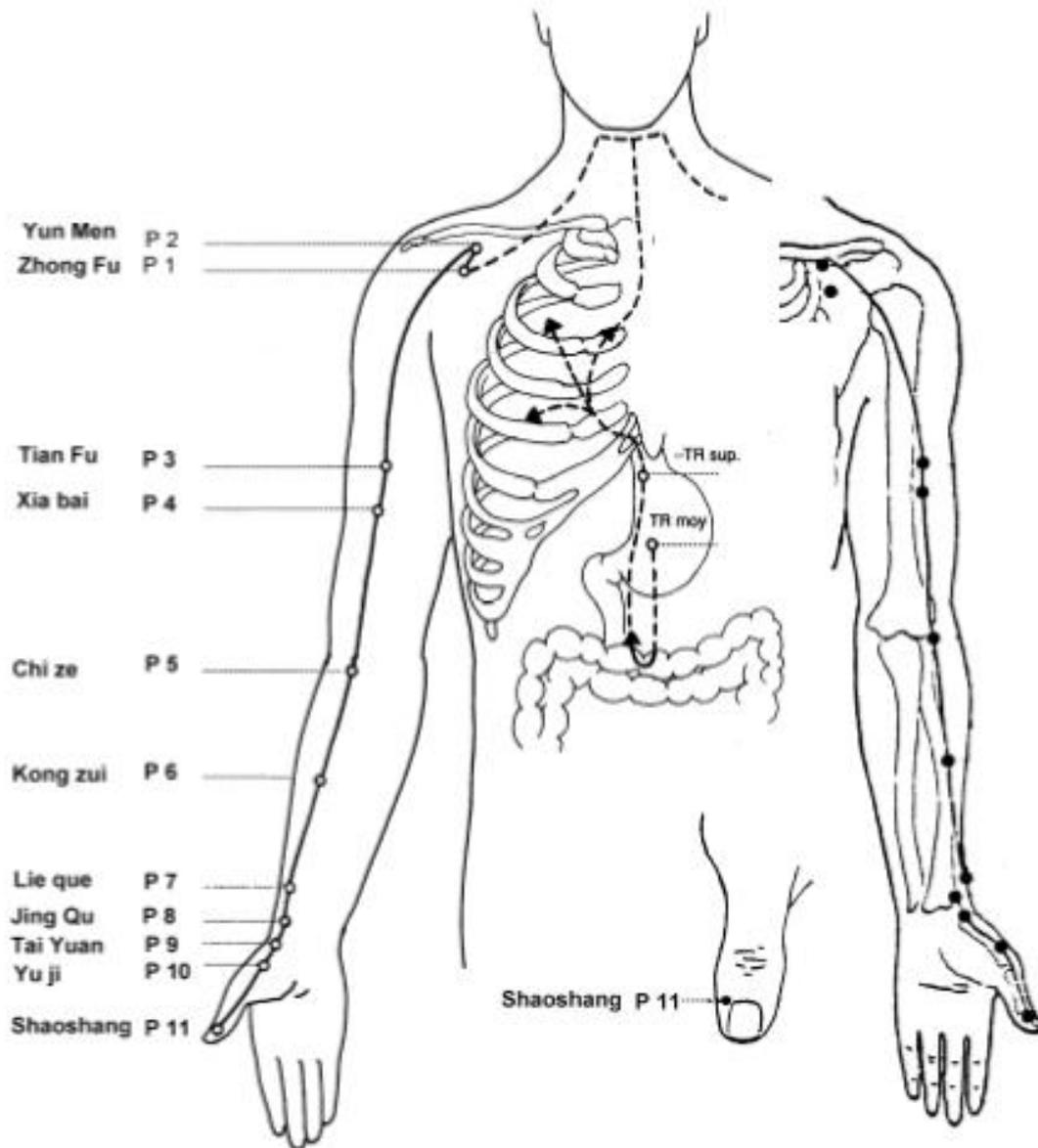




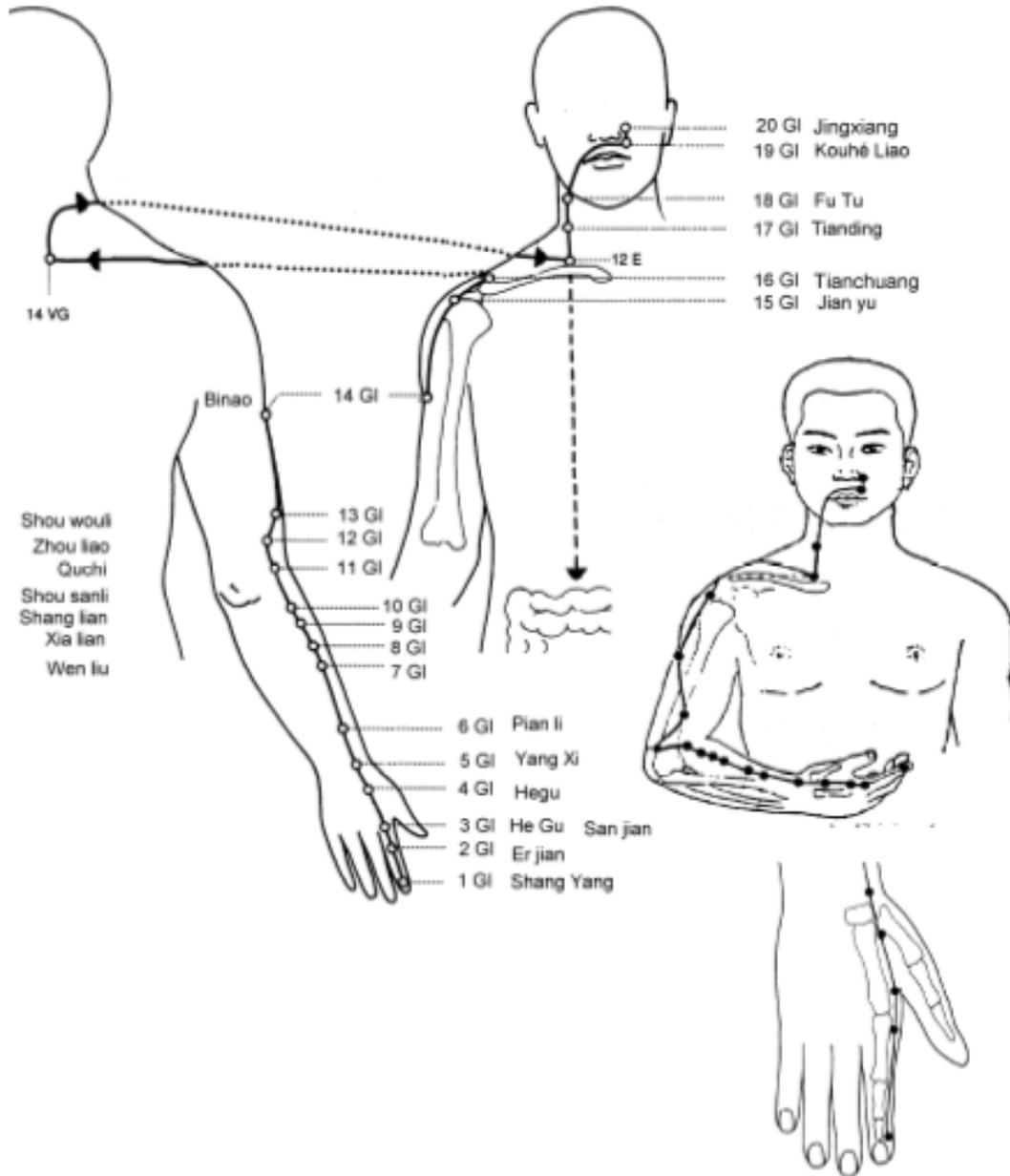
MERIDIEN de l'INTESTIN GRELE - ENTRAILLE (YANG)



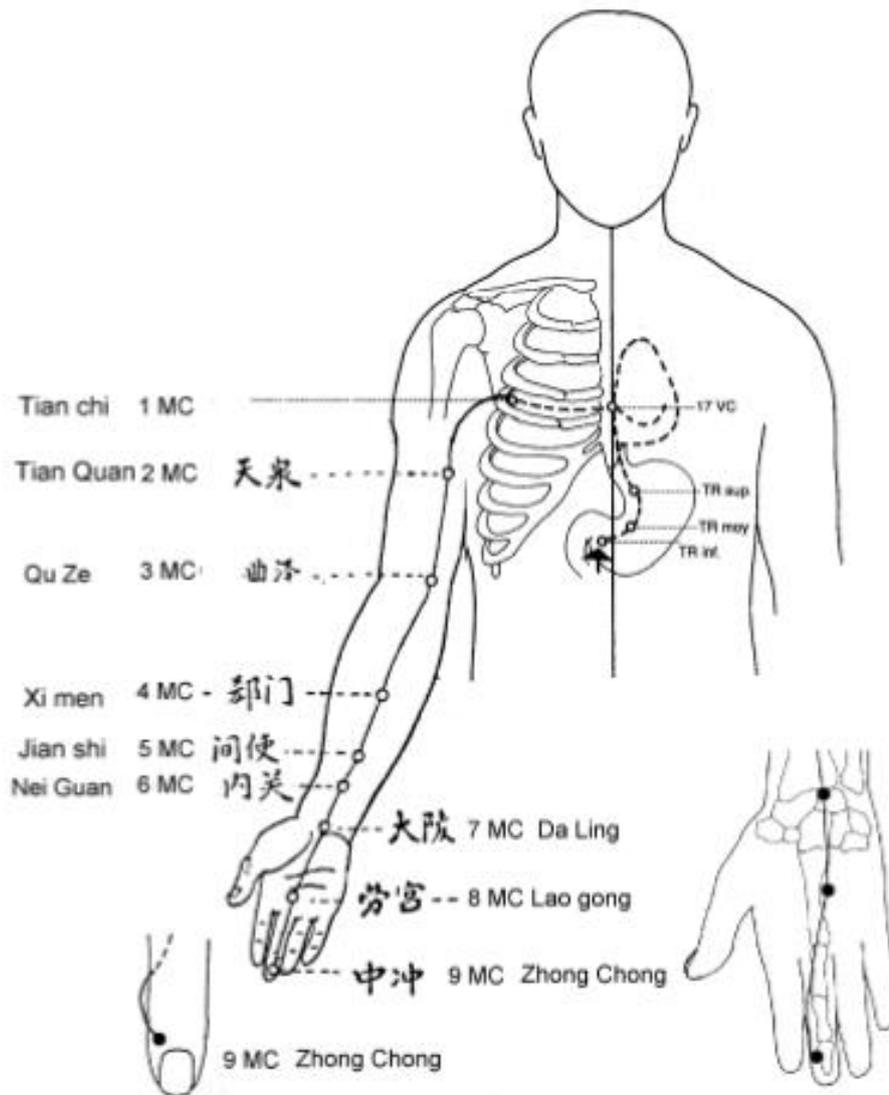
MERIDIEN des POUMONS - ORGANE (YIN)

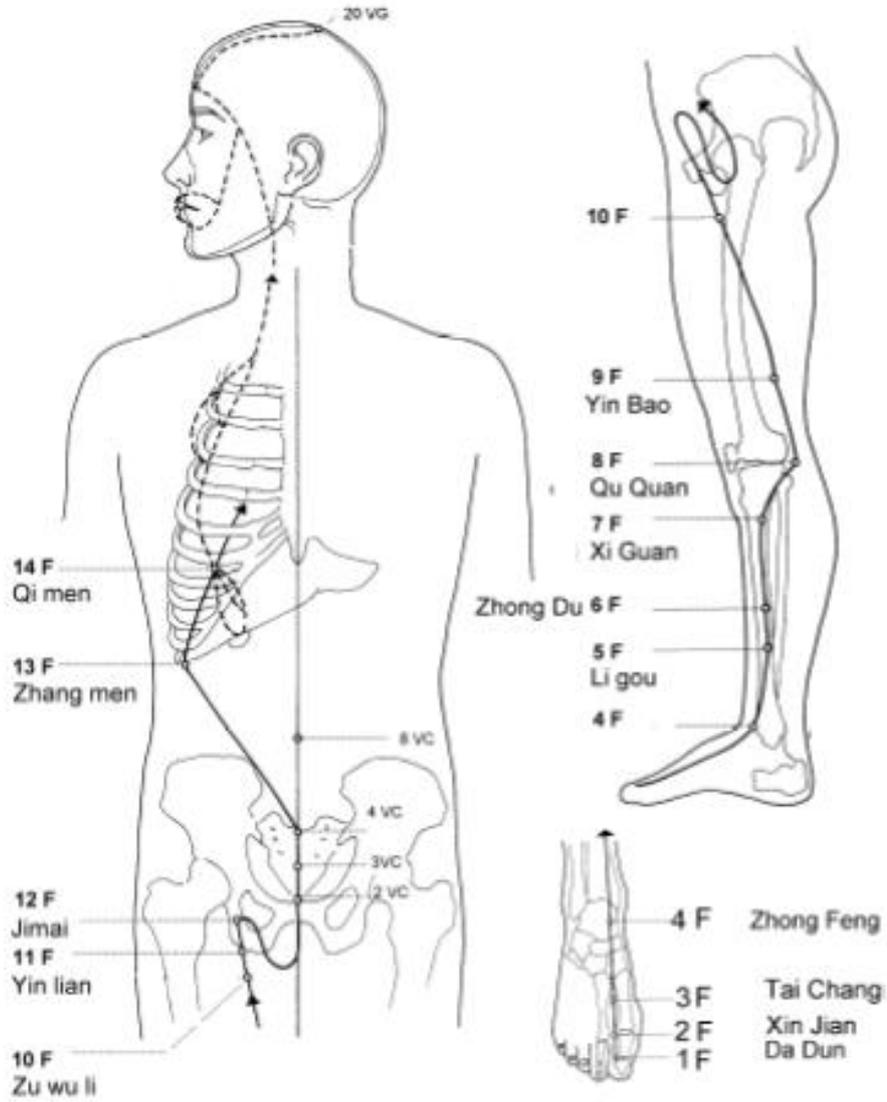


MERIDIEN du GROS INTESTIN - ENTRAILLE (YANG)



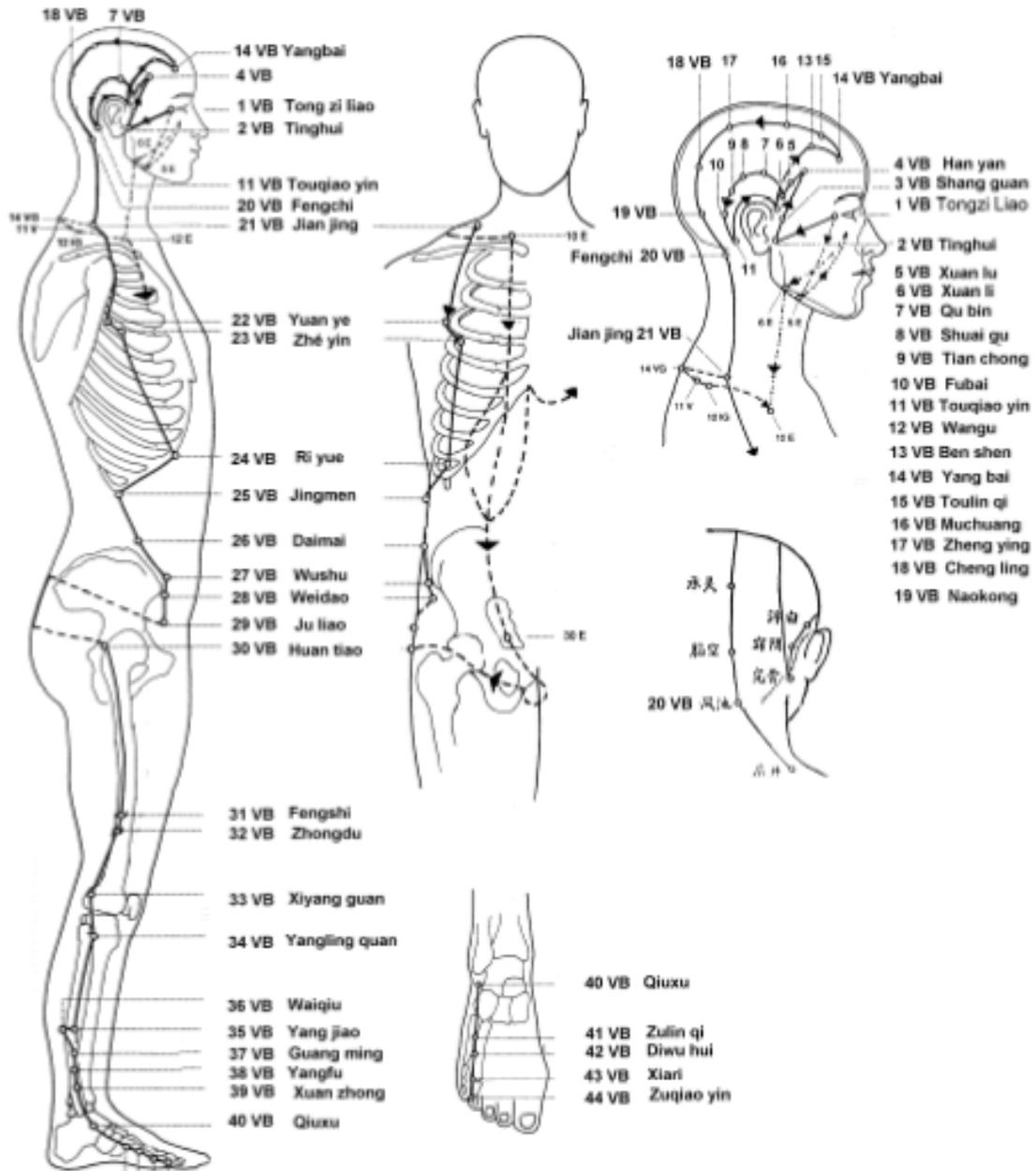
Méridien du Maître COEUR (MC) ou constricteur du cœur (CC)



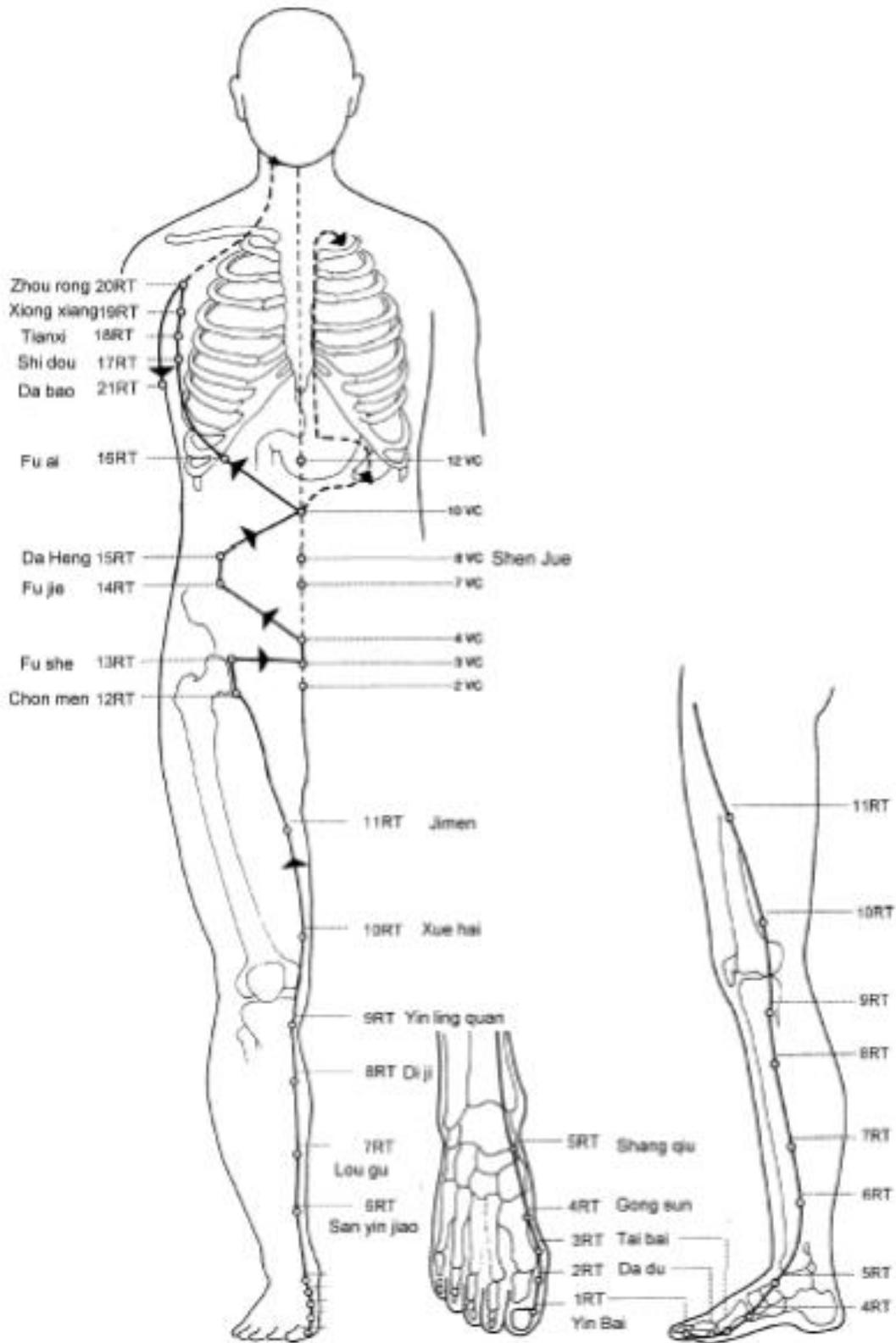




MERIDIEN de la VESICULE BILIAIRE – ENTRAILLE (YANG)

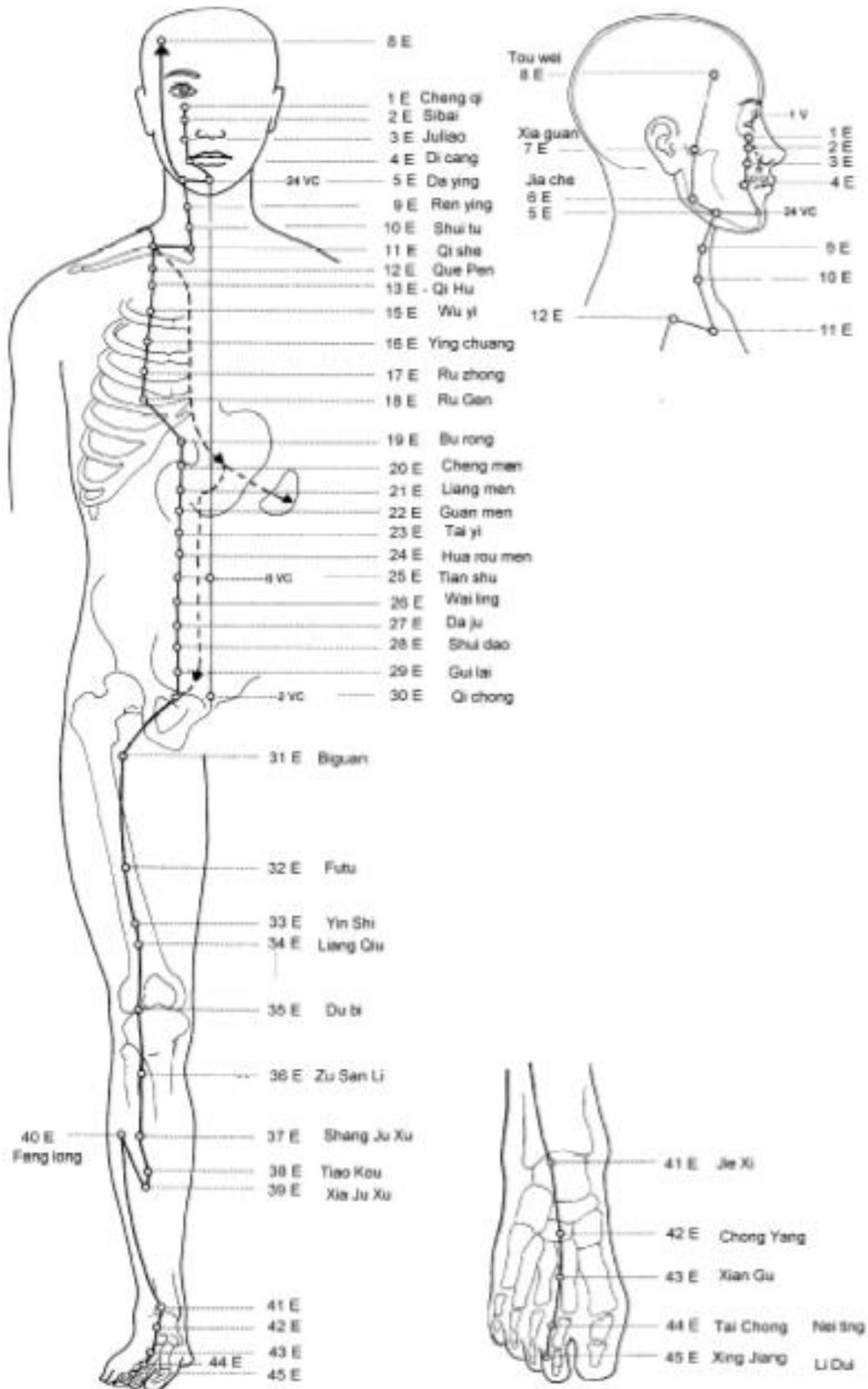


MERIDIEN de la RATE - ORGANE (YIN)



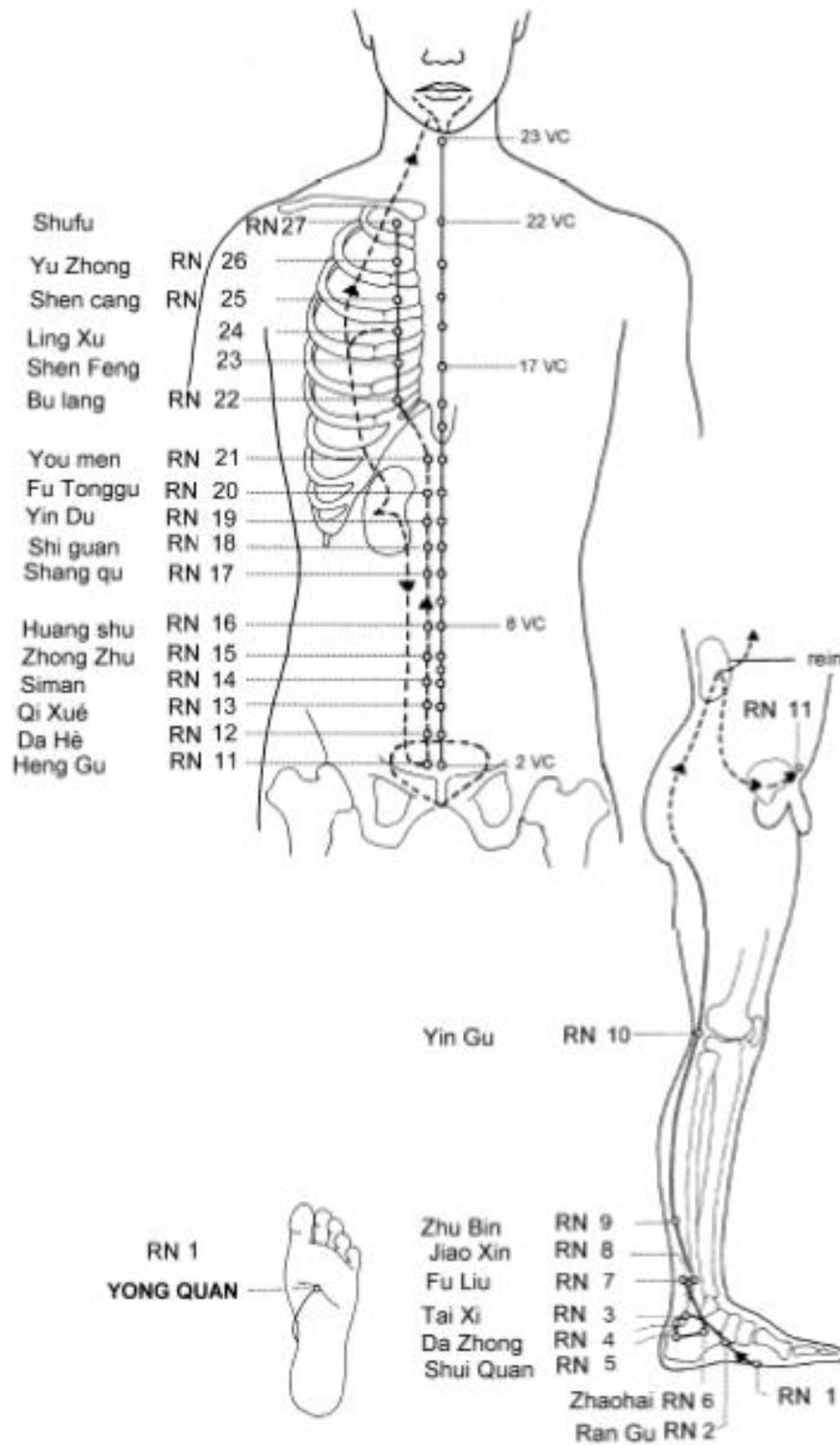
E

MERIDIEN de l'ESTOMAC - ENTRAILLE (YANG)



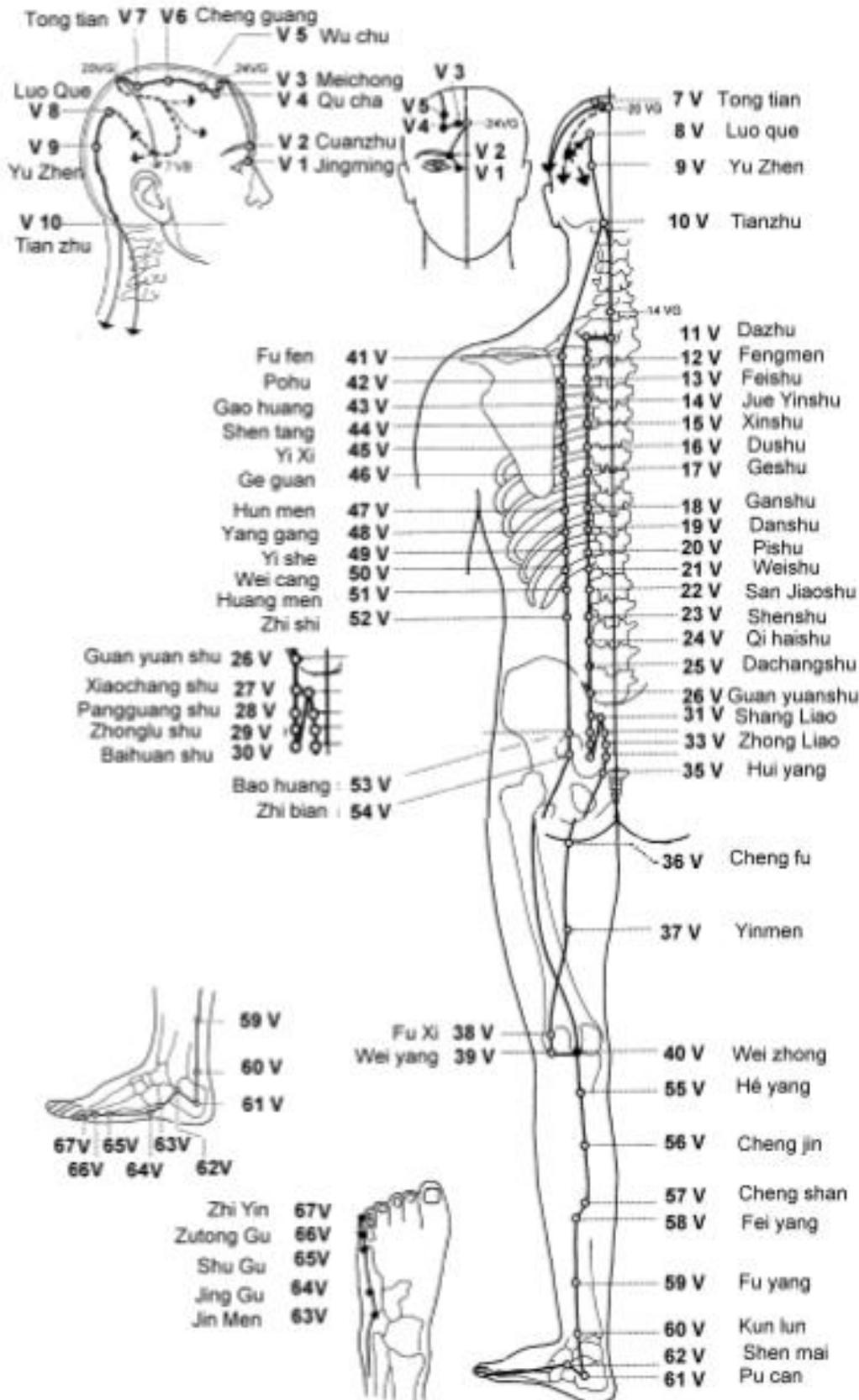


MERIDIEN des REINS – ORGANE (YIN)





MERIDIEN de la VESSIE - ENTRAILLE (YANG)



Quelques points importants des méridiens principaux et merveilleux

Ren Mai (RM ou VC)

4VC :

Il entretient la relation entre les méridiens VC, rein, rate et foie. C'est la point Mu de l'IG.

Il tonifie et nourrit les reins, régule le Qi, tonifie le Yang et Yuan Qi (Qi originel)

Il fortifie la rate, régule les flux de menstruation (régule l'utérus)

Il est au cœur du DAN TIAN : point indispensable pour tonifier et nourrir les reins.

La rate contrôle le sang, le foie le stocke, alors que Rein et VC dominent l'utérus et la conception. 4VC régule l'utérus et favorise la fertilité.

Il agit contre les douleurs et la sensation de froid dans la région lombaire et des jambes (notamment pour les personnes âgées), les crises de paniques et l'impuissance chez l'homme.

17VC :

Point de croisement des méridiens Rein, Ig, Rate et TR. C'est aussi le point Mu du MC.

Il permet de :

- Réguler la circulation du Qi
- Asservir la rébellion du Qi de l'estomac et des poumons
- Traiter les problèmes de Qi
- Harmoniser le diaphragme
- Clarifier les poumons
- Dissoudre les glaires
- Calmer le shen (l'esprit)

Il supervise les fonctions poumon (Gouverner et contrôler la respiration) et cœur (Gouverner le sang et contrôler les vaisseaux sanguins)

Il permet en outre de soulager une accumulation de Qi dans la poitrine.

1VC :

Point situé sur le périnée dans l'axe et à l'opposé du point Ba Hui (Point le plus yang du corps)

Point de croisement des Yin et de rencontre avec le VG (Du Mai).

Il permet de réguler le Yin, drainer l'humidité – chaleur et calmer l'esprit.

(La fonction traditionnellement attribuée à ce point par les taoïstes est de retarder l'éjaculation de l'homme lorsqu'il est pressé lors des rapports. Il a aussi la capacité de réveiller l'appétit sexuel de l'homme et de la femme, en prélude aux rapports sexuels, et de favoriser l'orgasme de la femme lorsqu'il est activé pendant le rapport.)

Par ailleurs, ce point est traditionnellement utilisé en médecine chinoise pour traiter les noyés. Il a la capacité de tonifier fortement le Jing du patient, au même titre que le ferait le premier point du méridien des reins qui, lorsque le traumatisme est trop sévère, que le cœur s'est arrêté de battre et que le corps n'a plus assez de Qi pour le redémarrer, va mettre en œuvre le Qi que les reins gardent en réserve pour les cas d'urgence, c'est à dire le Jing.

L'accès à cette énergie se fait soit en percutant fortement ou en saignant le premier point du méridien des reins, soit en piquant à l'aiguille d'acupuncture le point 1VC.

Du Mai (DM ou VG)

4VG : Ming Men.

On traduit Ming Men par porte (Men) de la vie ou porte de la destinée. Ming signifie « vie, destin (mandat du Ciel), ordre, commandement ».

Il se situe entre les reins, entre la 2ème et la 3ème lombaire face à l'ombilic.

Il est le point 4 du vaisseau gouverneur, ce méridien qui remonte le long du dos, le long de la colonne vertébrale, passe par Bai Hui et rejoint la bouche.

C'est le lieu initial « où réside le Jing, là où réside l'énergie primordiale ».

Yuan Qi, l'énergie originelle, prénatale, réside dans Ming Men. Ce potentiel de départ peut être entretenu ou au contraire dilapidé en fonction de notre façon de vivre.

C'est le lieu de la conjonction des énergies Yin et Yang, Eau et Feu dans un être.

On l'appelle aussi Jing Gong « Palais de l'Essence ».

Il est le lieu où est mise en réserve l'énergie du Ciel Antérieur (inné).

Il est alors l'emblème du retour incessant de la vie, le mouvement par lequel chaque être accomplit les mutations de son existence naturelle.

En Tai Ji Quan/Qi Gong, on s'intéresse à Ming Men pour obtenir une bonne position du bassin : on efface la cambrure et on relaxe les lombaires.

Situé en profondeur ce point ne peut être piqué, mais on l'atteint par la pensée. On sait combien le travail du Yi (pensée, intension, concentration) est essentiel dans les exercices de Qi Gong.

Masser cette zone tonifie le Rein et nourrit l'essence du Rein.

Il est question de Vie mais aussi de Porte. La porte doit rester ouverte pour que la communication puisse se faire. La mobilité de cette zone est importante.

C'est ici une des « barrières » qui peut faire obstacle à la circulation énergétique.

20VG : Ba Hui (Cent réunions)

Point de croisement des méridiens Yang.

Point efficace pour traiter des « centaines » de maladies.

Point le plus Yang du corps.

Agit en profondeur sur la régulation du Yang en excès ou en vide.

Il est bénéfique à la tête et au cerveau.

Il permet de calmer l'esprit, d'élever le Yang, d'éteindre le vent, de nourrir le cerveau (perte de mémoire, vertiges, sensation de chaleur dans la tête, ...)

Il agit sur l'hypertension, les insomnies, les états de chocs, la cogitation mentale, la douleur de plante des pieds,

...

17VG :

Porte du cerveau. Le Qi du VG plonge dans le cerveau. Couramment utilisé pour traiter les maladies mentales, du visage, de la tête.

14VG :

Point de croisement des méridiens Yang des mains et 3 méridiens Yang des pieds.

Il permet de :

- Chasser les facteurs pathogènes et raffermir la partie externe du corps
- Rafraichir la chaleur (Yang)
- Tonifier le Qi et le Yang

MC (Maitre Cœur)

8MC : Point Xing – Point de jaillissement

Il est rattaché à la branche interne du TR.

Il harmonise le Qi dans le corps

C'est un point de sortie du Qi, mais aussi d'entrée (Peut être utilisé pour transférer le Qi vers une zone déficiente)

Il calme le cœur et draine la chaleur.

2MC : Source du ciel (Source céleste)

Il permet de dénouer la poitrine, activer le sang, soulager la douleur (poitrine)

TR (Triple réchauffeur)

14TR :

Il agit sur les troubles de l'épaule, disperse le vent-humidité.

Il soulage les douleurs de l'épaule et est bénéfique à l'articulation de l'épaule.

4TR :

Il permet de vivifier les méridiens.

Il renforce les 3 foyers, favorise le fonctionnement de RM en tonifiant le Qi et en contrôlant le sang (Traitement des maladies impliquées par un vide) et agit sur les articulations des poignets.

F (Foie)

3F : Tai Chong

Point le plus important en raison de son vaste champ d'action.

Il peut être utilisé pour une déficience du foie et des troubles de son méridien.

Il permet d'harmoniser et d'éliminer l'humidité chaleur du foie et VB.

Il régule la circulation du qi dans le sang.

C'est un sédatif arrêtant la douleur.

Il ouvre les méridiens.

La fonction première de Tai Chong est de soutenir la circulation du Qi du foie, permettant, entre autres, de disperser une stagnation du Qi du foie donnant lieu à des distensions et douleurs dans n'importe quelle partie du corps (tête, poitrine, abdomen, utérus, organes génitaux).

Lorsque le Qi circule comme le ruisseau d'une rivière, il n'y a pas de dysharmonie et la maladie n'apparaît pas. Grâce à son action dispersante, F3 est indiqué pour les stagnations de Qi dans l'ensemble du corps.

La stagnation de Qi survient de 3 façons :

■ Par le refoulement des émotions (notamment la colère)

■ Par la présence d'un élément pathogène externe obstruant la fonction du foie consistant à assurer la libre circulation du Qi.

■ Si le foie n'est pas nourri (insuffisance de sang par exemple).

Le foie s'ouvrant aux yeux, Tai Chong est également indiqué pour les troubles de la vue

13F :

Point Mu de la rate. Point de croisement avec VB.

Il harmonise la relation foie – rate, foyer médian – foyer inférieur.

Il met l'accent sur les troubles de l'abdomen et des intestins.

VB (Vésicule biliaire)

20VB : Entretien des liaisons avec les méridiens V, Ig, VG.

Point d'accès au cerveau.

Il peut être utilisé pour des maux de têtes, raideurs de nuques, rhums.

21VB : Point de croisement des méridiens VB, TR, E.

Il active les méridiens, soulage les douleurs, est bénéfique à la poitrine.

La VB intérieurement et extérieurement est couplée avec le Foie.

Une stagnation du Qi du foie ou montée du Yang du Foie est essentiellement due à la colère, frustration, rancœur, ... et se dirige principalement vers le haut, le long du méridien VB et s'accumule rapidement dans la région de l'épaule et du cou.

Le point 21VB est très souvent sensible.

Ce point permet de traiter les raideurs de la nuque, les douleurs de l'épaule et du dos, les faiblesses des mains et des bras.

C (Cœur)

7C : « La porte de l'esprit »

Ce point a une action importante sur l'esprit (Il contrôle les émotions)

Il permet de calmer l'esprit, pacifie le cœur.

Il agit comme sédatif.

Si l'élément feu n'est pas contrôlé, celui-ci envahit le corps faisant perdre à la personne sa stabilité émotionnelle.

Il traite en outre les désordres du cœur (Organe et esprit)

1C : Il permet de traiter les troubles du cœur, les douleurs de l'épaule et de la poitrine (angine de poitrine)

Il est intéressant en médecine préventive pour renforcer l'énergie du cœur et ainsi rendre le corps plus résistant contre les troubles du cœur.

Ig (Intestin grêle)

12 Ig : Point de croisement des méridiens Ig, GI, VB et TR.

Il permet d'éliminer les vents pathogènes logés dans les muscles de l'épaule et dans la région scapulaire.

Il traite les problèmes d'épaules et vivifie les méridiens.

R (Rein)

1R : Yong Quan

Point important aussi bien en MTC qu'en Qi gong.

Bon pour toute maladie du rein, douleur de l'articulation du pied, ...

Point très important pour la réanimation : c'est un point d'entrée de l'énergie dans le méridien du rein qui contrôle le cœur.

Il apaise le Yang et renforce le Yin. Bon pour les personnes maniaques ou agitées.

Il rafraîchit le feu, calme l'esprit et harmonise le cœur.

On considère le Yin des reins comme la source Yin de tous les Zang Fu, notamment du foie, du cœur et du poumon, lesquels sont joints par le méridien des reins.

En clinique, il est utilisé pour traiter une montée Yang du foie et le feu du foie, le vent interne, les dysharmonies du cœur/rein (eau / feu), les troubles de la gorge.

Le Yin des reins est l'origine et la source du Yin du foie. Lorsque ce dernier n'est pas nourri, le Yang du foie n'est pas contrôlé et monte à la tête donnant lieu à des maux de tête localisés au vertex, vertiges, vision trouble, trouble de la vision avec vertiges, hypertension et saignements de nez.

Le cœur et les reins ont une relation de soutien mutuel. Selon la MTC, les reins stockent le Jing (l'Essence), le cœur est la résidence du Shen (l'Esprit). L'harmonie entre les reins et le cœur est un pré-requis pour avoir un Shen stable et calme. Le feu du cœur chauffe l'eau des reins et le feu du cœur est contenu par l'eau des reins.

Lorsque le feu du cœur n'est plus contrôlé, le Shen devient agité. Cela entraîne une large gamme de troubles émotionnels, allant de la légère insomnie, agitation, perte de mémoire, tendance à avoir peur...

3R :

Point important de la distribution de l'énergie Zhong

Bon pour les rhumatismes, renforce le dos et tonifie les reins

Il nourrit le Yin et tonifie le Yang des reins.

Il renforce la taille, le dos et les genoux.

Il permet d'ancrer le Qi.

V (Vessie)

23V : Point Shu dos correspondant aux reins.

Il permet de :

- Tonifier les reins
- Fortifier le Yang
- Nourrir le Yin des reins

Il est bénéfique au Jing.

Il renforce la capacité des reins à contenir le Qi vers le bas, favorise l'élimination de l'humidité.

Il est bénéfique aux oreilles et aux yeux.

C'est un point où le Qi émane de l'intérieur vers la surface du corps.

Les reins ne peuvent souffrir que de vide lié à la vieillesse, au surmenage, à l'activité sexuelle excessive, au sentiment de peur prolongé.

Il est important pour contenir et solidifier le Qi des reins.

1V : Point de croisement avec les méridiens VB, Ig, E et la branche profonde du TR et VG.

Point de traitement pour les troubles de la vision, maladies des yeux.

67V :

Il permet de traiter les douleurs et gonflements dus aux traumatismes subits par les muscles et ou les tendons (efficace si traitement aussitôt après un accident).

Il est connecté au 1R qui régule les reins et tonifie le Qi.

Si le Qi des reins est insuffisant, il est difficile de maintenir le fœtus dans une position correcte.

Il est utilisé pour corriger une mauvaise position du fœtus et réguler la grossesse et l'accouchement.

Il clarifie également l'esprit et rend le brillant aux yeux.

E (Estomac)

36E : Point HE (Me) et terre du méridien de l'estomac.

Il tonifie l'estomac et la rate et donc les fonctions de transformation et de transport des aliments. Il régule le sang et le Qi. Il réduit les états de faiblesses et élimine le vent et l'humidité.

Il traite les troubles de l'estomac liés à des habitudes alimentaires irrégulières.

Il tonifie le Qi du corps contre les pathologies externes.

25E : Point Mu antérieur du GI où le Qi du GI se rassemble.

Ce point traite les troubles intestinaux (Diarrhée)

Il régule le Qi et aide à éliminer les stases de l'abdomen.

Il a la capacité à réguler la rate et à transformer l'humidité.

Rte (RATE)

3Rte : Point Shu rivière et terre du méridien de la rate.

Il tonifie la rate, élimine l'humidité chaleur et harmonie rate et estomac.

Il a une action puissante de renforcement et de régulation du Qi de la rate et de l'estomac.

Chapitre 74 du SuWen (Depuis -500 à -200 et durant la Dynastie Han :-206 à 220) : « Tous troubles dus à l'humidité et causant gonflement et plénitude sont sans exception associés à la rate ».

6Rte : Le point San Yin Jiao est le 6ème point du méridien de la rate, il est un point de croisement avec les méridiens des reins et du foie.

En tant que point de réunion des méridiens de la rate, du foie et des reins, ce point à la capacité d'affecter les organes qui en dépendent.

De par sa situation à la racine du méridien de la rate, sa fonction est de renforcer la rate et d'éliminer l'humidité, de favoriser les fonctions de la rate et de l'estomac, de vivifier la circulation du sang et de l'énergie, de renforcer les fonctions de libre circulation du foie et de bénéficier aux reins.

P (Poumon)

1P : Point Mu du poumon. Point de croisement avec le méridien de la rate.

Il permet de diffuser et de descendre le Qi du Poumon.

Il calme la toux et les sifflements.

Il clarifie la chaleur des poumons.

Il transforme les mucosités et régule la circulation de l'eau.

Ce point agit directement sur les poumons.

5P : Il a pour fonction de clarifier la chaleur des poumons, éliminer et descendre le Qi rebelle.

Il régule la voie des eaux, arrête les saignements.

11P : Il permet d'éliminer le vent et la chaleur.

Il soulage le larynx. Il expulse les symptômes présents depuis 2 à 5 jours.

GI (Gros intestin)

4GI : Point de communication avec le méridien du poumon.

Il renforce le Qi du méridien, chasse le vent chaleur, mais aussi le vent froid.

Il favorise la fonction de distribution des poumons et le fonctionnement des intestins.

Il traite les douleurs du visage (Yeux, oreilles, nez).

Il est efficace pour les céphalées.

Il peut entraîner des fausses couches (Fait partis des points abortifs)

Il est indiqué pour traiter l'effondrement du Yang (Perte de conscience)

20GI : Il a une branche interne le reliant au 1E.

Il permet d'ouvrir le nez et traite les troubles du nez (Sinusite, rhinite)

Il disperse le vent et clarifie la chaleur se trouvant au niveau du visage.