



Comité Départemental de la Corrèze de soins Energétiques

I.M.T.C Médecine Traditionnelle Chinoise

Programme formation TUINA

Centre Tao du Limousin
Le bois haut - route de Poissac
19330 CHAMEYRAT
Contact : 06 41 94 57 27
Intervenant : M Roberto LOUISET
Diplômé UBMTTC de l'Université Beijing

Session de 6 modules de 2 jours / Travail au sol de préférence mais adaptable sur table

Objectifs

• Apprendre à se perfectionner dans une nouvelle technique afin d'élargir sa gamme de soin avec une méthode originale, exotique et efficace. Adaptable dans les soins esthétiques. • Pour une meilleure compréhension de cette méthode, une grande partie sera consacrée à la théorie

Théorie • Historique et définition du SHIATSU, son origine

- Philosophie chinoise
- Théorie du yin et du yang
- Les 5 éléments
- Les organes et les viscères
- La technique de manipulation
- Pression exercée
- Les trajets (les méridiens) visage, tête et membres supérieurs
- Pratique en binôme visage et tête
- Pratique membres supérieurs

Théorie

- Révision des méridiens
- Les points ou tsubos (Points d'esprit d'acupuncture) 361P
- Révision visage, tête, membres supérieurs
- Le dos

DIGITO PRESSION - TUINA

L'acu-pression est un terme récent qui désigne la stimulation des points d'acupuncture par la pression des doigts.

Ce mot est en fait étymologiquement erroné puisqu'il est constitué de acu : aiguille et de pression: pression, le terme exact serait plutôt digito-pression ou digitopuncture .

On ne trouve pas dans la tradition orientale de techniques de massage qui se limitent à l'acupression .

La pression manuelle des points existe mais elle est intégrée à des massages plus complets dont nous donnons un aperçu au mot An Mo et shiatsu. Cependant, la simple pression de certains points à des fins thérapeutiques, sans que l'on recouvre cette technique d'un vocable déterminé, a sans doute toujours été une pratique commune de la médecine chinoise.

A notre avis, l'acupression ne doit pas être présentée comme une méthode miracle ni surtout comme une acupuncture où l'on remplacerait les aiguilles par les doigts, ce que certains ouvrages publiés en Occident ont tendance à le dire, Par contre, l'acu-pression est une méthode simple qui peut parfois soulager rapidement certaines douleurs et certains traumatismes, qui peut améliorer l'état général si elle est pratiquée régulièrement (par exemple pour les rhumatismes) et qui a l'avantage de sensibiliser les individus au fonctionnement énergétique. C'est d'ailleurs dans cet esprit qu'elle fait partie du bagage médical enseigné par les médecins aux pieds nus.

Sur le plan technique, l'acu pression consiste à presser certains points avec la pulpe du pouce. Il s'agit d'une des techniques de pression employée par le shiatsu (vous trouverez les dessins correspondants à ce terme) et c'est cette méthode qu'il faut utiliser pour traiter les points indiqués aux rubriques des symptômes (sauf mention contraire).

En général, il faut distinguer, comme c'est toujours le cas quand il s'agit du traitement des points d'acupuncture, entre une action de dispersion et une action de tonification, ce qui implique des techniques de pression légèrement différentes (voir ces deux mots).

Cependant, il arrive souvent que la simple stimulation des point d'acupuncture, quelle que soit la méthode utilisée, ait un effet bénéfique au niveau de la ré équilibrage énergétique.

Dans tous les cas (sauf mention contraire), la pression sur chacun des points doit être pratiquée pendant quelques minutes pour que l'effet soit durable .

Il faut aussi presser sur les symétriques de chaque point indiqué sauf, bien sûr, dans le cas de symptôme unilatéral (entorses, par exemple).

UNE TRADITION MILLENAIRE

Les débuts de l'acupuncture remontent à la préhistoire de la Chine, il y a plusieurs milliers d'années. A cette époque, la stimulation des points, découverts empiriquement, se faisait à l'aide de poinçons de pierre. Peu à peu des instruments plus fins furent utilisés, tels que les aiguilles d os ou de bambou. Le développement de la métallurgie dans la seconde moitié du 1er millénaire avant JC. Permet la fabrication d'aiguilles en métal ce qui marqua une étape importante dans le développement de l'acupuncture.

Parallèlement à ces progrès de la technique, un système théorique cohérent, fondé sur la reconnaissance des méridiens, s'élaborait. Le plus ancien ouvrage de médecine orientale, le Nei Jing, qui remonte au moins au I^{er} millénaire avant JC., fait état du haut degré de développement auquel était arrivée la science de l'acupuncture et de la moxibustion à cette époque.

Par la suite, cette branche de la médecine se perfectionna sans cesse tout en restant toujours très attachée à la tradition représentée par le Nei Jing. Ainsi, sous la dynastie des Tsin (265-589), plusieurs ouvrages d'acupuncture furent publiés et les premiers schémas des méridiens avec les points furent imprimés. Puis, sous la dynastie des Tang (618-907), un Collège impérial de médecine, la plus ancienne école médicale de Chine, fut fondé .

Acupuncture et moxibustion connaissent un âge d'or durant les dynasties des Song, Kin et Yuan (960-1368). Des statuettes de bronze grandeur nature sur lesquelles étaient tracés les méridiens furent coulées à ce moment.

Le grand ouvrage d'acupuncture est alors le Shi si jing Fa Hui (Développement des quatorze méridiens) écrit par Houa Cheou qui représente un stade important dans le développement de la théorie des méridiens.

L'acupuncture continue à prospérer sous la dynastie des Ming (1368-1644), mais tombe en disgrâce sous les Tsing (1644-1911); le développement de l'acupuncture est alors entravé pendant plusieurs siècles: un édit de 18zz suspend l'usage des aiguilles et des moxas.

ACUPUNCTURE DANS LA CHINE TRADITIONNELLE} LE RENOUVEAU DE L'ACUPUNCTURE DANS LA CHINE TRADITIONNELLE

Plus tard, l'exercice de la médecine traditionaliste est même interdit par le gouvernement du Kuomintang (en 1929), sous l'influence des médecins de formation occidentale. Cet arrêté du gouvernement de la Chine nationaliste provoqua cependant une vive réaction dans tous les milieux traditionalistes. Malgré sa demi éviction par la dynastie Tsing , l'acupuncture était en effet restée très vivace dans toutes les couches populaires, en particulier à la campagne.

Aussi, Quand les médecins occidentalistes ne purent assumer les soins d'une nation entière en proie à la guerre et aux calamités naturelles, le rapprochement avec la médecine traditionnelle s'opéra de lui-même. Mao Tsé Toung comprit rapidement l'intérêt de l'ancienne médecine et, dès 1944, il préconisa un rapprochement .entre les deux méthodes thérapeutiques .

Cette attitude devint une véritable ligne de conduite dans les années 1950 : « La médecine et la pharmacologie traditionnelles » chinoises constituent un riche patrimoine. Il faut s'efforcer de » l'explorer et de le porter à un niveau supérieur » (Mao Tsé Toung, 1949).

L'effort est alors dirigé dans deux directions. D'une part, on cherche à recueillir tout le legs traditionnel et on crée des centres de recherches afin de trouver des bases scientifiques à l'acupuncture. D'autre part, on forme rapidement des milliers de « médecins aux pieds nus » destinés à apporter les soins élémentaires à l'ensemble de la population.

Ce double effort a été couronné de succès. La tradition, vieille de plusieurs millénaires, a été étudiée avec attention et enrichie par de nouvelles données (l' analgésie par

acupuncture a été ainsi mise au point en 1958). Dans chaque hôpital, un médecin traditionnel côtoie un médecin formé aux méthodes occidentales: tous deux travaillent en commun pour le plus grand bien des patients.

Le travail d'instruction de la population a été lui aussi bénéfique. Les médecins aux pieds nus, qui sont des sortes d'infirmiers supérieurs, ont le rôle de soigner les maux légers mais aussi d'instruire les populations locales à des fins de prévention. Chaque village a donc son enseignement médical où l'on apprend les points à piquer pour une lombalgie, une migraine ou une entorse. On y apprend à se servir des plantes ainsi que les règles d'hygiène. Des planches indiquant les points d'acupuncture sont affichées dans les communes et les enfants possèdent des poupées en plastique où sont représentés les méridiens.

Ce remarquable développement de la médecine traditionnelle en Chine devrait, pensons-nous, servir d'exemple à nos gouvernements. Les résultats obtenus prouvent que médecine traditionnelle et médecine moderne se complètent parfaitement. Des sommes importantes pourraient être économisées et la santé pourrait être mieux préservée.

Seules, les industries pharmaceutiques n'y trouveraient pas leur compte.

{mospagebreak title = ACUPUNCTURE EN OCCIDENT}

LES DEBUT DE L'ACUPUNCTURE EN OCCIDENT

Les premières relations sur la médecine chinoise et sur la méthode des aiguilles ont été le fait des missionnaires jésuites partis à la conquête de l'Extrême-Orient au XVII^e siècle. Plusieurs opuscules parurent à cette époque, mais leur influence sur le plan médical fut à peu près nulle. Les indications contenues dans ces ouvrages étaient d'ailleurs très succinctes, sans compter les traductions erronées des termes spécifiques à la pensée chinoise, et elles ne pouvaient déboucher sur une thérapeutique.

Au XIX^e siècle, l'utilisation d'aiguilles à des fins thérapeutiques est tentée par plusieurs médecins, et en particulier par L. v. J. Berlioz (le père du compositeur). Cependant, le fondement théorique de l'acupuncture chinoise était totalement ignoré et il ne s'agissait alors pas d'une médecine énergétique, mais d'une aiguille thérapeutique.

Un des seuls ouvrages traitant véritablement de la méthode chinoise est celui que publia en 1863 le capitaine P. Darbry de Thiersant : la médecine chez les chinois. Cet ouvrage resta cependant sans lendemain, et il faut presque cinquante ans pour que l'acupuncture prenne vraiment pied en occident avec la première publication de Soulié de Morand en 1929.

LES FONDAMENTAUX

- 4 travers de doigt ou « 4 doigts »
- 3 travers de doigt ou « 3 doigts »
- 2 travers de doigt ou « 2 doigts »
- 1 travers de doigt ou « 1 doigt »

Il est très fascinant de constater est que dans les 361 points qui se trouvent sur les 12 méridiens principaux, le vaisseau gouverneur et le vaisseau conception, il y a en fait les 8 points de Shin (神) et les 5 points de Rei (靈)

La pression se fait généralement par le bout du doigt (pouce, index ou majeur).
Éventuellement il faudra se couper les ongles courts.

Il y a deux types de pressions :

La pression circulaire douce, qui consiste à appuyer fermement sur le point considéré sans jamais le déplacer du point tout en massant doucement dans le sens des aiguilles d'une montre (environ un mouvement circulaire par seconde) pendant le temps et à la fréquence indiqués à chaque fois.

Ce geste de massage tonifie le point d'énergie et, par la même occasion, rend la circulation de l'énergie plus fluide au niveau du méridien qui traverse ce point et qui ira ensuite irriguer les organes profonds.

La pression circulaire forte se fait, dans le même sens, mais le doigt appuyé très fortement sur le point tout en massant d'un mouvement circulaire rapide.

Ce geste de massage disperse l'énergie stagnante au niveau d'un point d'acupuncture, notamment dans les cas de douleur, d'inflammation.

LES TECHNIQUES ENERGETIQUES

Les effleurages énergétiques

En pratique, on exécute, en synergie avec le drainage lymphatique, des effleurages énergétiques effectués le long des méridiens Yin, puis Yang.

Ils ont pour but d'harmoniser et de dynamiser les énergies du patient. Ils globalisent et réunifient le schéma corporel

Les points d'énergie

Les trajets des méridiens sont parsemés de points d'acupuncture qui sont une concentration « du souffle ». Ils forment une légère dépression au niveau de la surface cutanée, d'où leur nom chinois *hsuch*, qui signifie « puits ». Ils sont constitués d'une structure spiralée, d'une terminaison nerveuse et se trouvent à proximité d'une artériole, d'une veinule ou d'un petit capillaire lymphatique. Il existe différents types de points. Chacun a une fonction propre. Ceux qui ont une action spécifique de drainage seront développés ultérieurement.

Dans un premier temps, ces points sont travaillés en douceur afin de ne pas perturber le rythme lent du drainage lymphatique puis, progressivement, la technique s'effectue plus en profondeur. Différentes techniques d'application sont possibles :

L'Harmonisation

L'harmonisation s'effectue par simple pression à l'aide du pouce positionné perpendiculairement à la surface de la peau. Cette manœuvre ressemble à celle du *shiatsu* qui s'applique sur l'ensemble des points du corps avec la pulpe des pouces ou de l'index et même des majeurs de façon perpendiculaire.

La technique d'harmonisation, dite en « tournevis».

Dans le but d'obtenir le même effet, il est possible de pratiquer la manœuvre dite du «tournevis », dans un sens, puis dans l'autre. Selon les écoles, avec un doigt ou avec le pouce et l'index rassemblés.

La Tonification

Cette manœuvre a pour but d'accélérer le passage des énergies. On effectue des mouvements circulaires, **dans le sens des aiguilles d'une montre** . On peut aussi aller dans le sens du courant énergétique du méridien Yin ou Yang.

Technique de tonification.

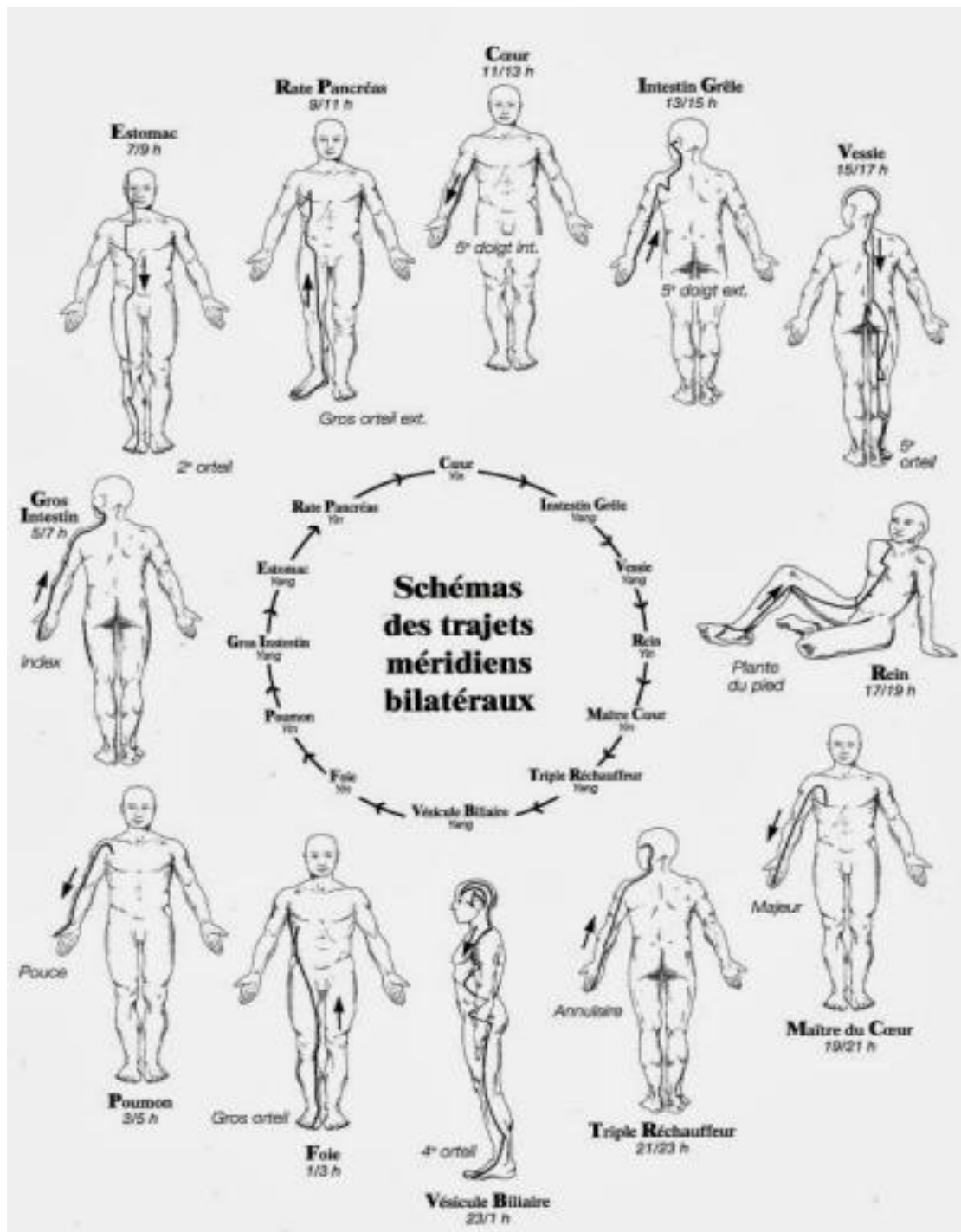
Certaines écoles proposent d'utiliser l'index qui, selon elles, est Yang, mais vous avez le pouce qui permet de rentrer plus profondément dans le corps.

Lors de la tonification, la peau peut devenir rouge et gonflée, cela signifie que l'énergie est stimulée.

La Dispersion

La dispersion a pour but de ralentir le passage de l'énergie. Les manœuvres vont **dans le sens contraire des aiguilles d'une montre**, ou par de petits mouvements, dans le sens contraire du trajet énergétique du méridien. Certaines écoles préconisent, lors de la dispersion, d'utiliser le pouce qui, selon elles, est Yin.

Mais avant d'utiliser une des techniques précitées, il faut apprendre à localiser les points. Dans chaque traité d'acupuncture, les points sont mentionnés selon des repères anatomiques qui donnent des indices de localisation.



Selon la médecine orientale, l'énergie circule dans le corps le long de trajets énergétiques appelés 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 viscères.

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.

DESCRIPTION DES MERIDIENS

1- 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...). Autres symptômes gravitant autour du méridien : céphalées, étourdissements, troubles de la vue, bourdonnements, fièvre, crampes.

2- 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 associée à l'esprit de détermination, à la **décision**.

Sa période de plénitude 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 harmonisent et régularisent 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 caractérisé 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.

3- 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). Les symptômes 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.

4- 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.

5- 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.

6- 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.

7- 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** (lymphe, 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 ruminaton, 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.

8-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 : ruminaton.

9- LE POU MON

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.

10- 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 favorisent 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.

11- 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).

12-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.

Nom	Caractéristiques	Symptômes associés
Méridien des poumons	<i>yin de la main</i> (organes Zhang)	oppression, toux, asthme, mal de gorge, rhume banal, frisson et douleur de l'épaule et du dos
Méridien du gros Intestin	<i>yang de la main</i> (organes Fu)	douleurs abdominales, diarrhée, constipation, mal de gorge, douleurs dentaires, écoulement nasal
Méridien de l'estomac	<i>yang du pied</i> (organes Fu)	gastralgie, œdème, vomissements, paralysie faciale, mal de gorge, douleur à la poitrine et aux genoux
Méridien de la rate (et Pancréas)	<i>yin du pied</i> (organes Zhang)	douleur de la langue, douleur gastrique, vomissements, jaunisse, faiblesse et sensation de corps dur
Méridien du cœur	<i>yin de la main</i> (organes Zhang)	sécheresse de la gorge, douleur au cœur, soif, jaunisse, chaleur des paumes
Méridien de l'intestin Grêle	<i>yang de la main</i> (organes Fu)	douleur de l'abdomen inférieur, surdité, jaunisse, gonflement des joues, mal de gorge
Méridien de la vessie	<i>yang du pied</i> (organes Fu)	rétenction d'urine, mal de tête, maladie des yeux, douleur au dos, à la nuque, aux lombaires et membres inférieurs
Méridien des reins	<i>yin du pied</i> (organes Zhang)	dyspnée, sécheresse de la langue, mal de gorge, lumbago, œdème, constipation, diarrhée, paralysie motrice et atrophie musculaire des membres inférieurs, chaleur de la plante du pied
Méridien du péricarde	<i>yin de la main</i> (organes Zhang)	angine de poitrine, plénitude thoracique, palpitation, irritabilité et agitation, spasme et contracture du coude et du bras
Méridien du triple réchauffeur	<i>yang de la main</i> (organes Fu)	œdème, dysurie, surdité, bourdonnements d'oreilles, mal de gorge, enflure de joue, douleur rétro-auriculaire et de l'épaule
Méridien de la vésicule Biliaire	<i>yang du pied</i> (organes Fu)	goût amer, vertiges, céphalée, douleur sous maxillaire, douleur à l'angle interne de l'œil, surdité, bourdonnements
Méridien du foie	<i>yin du pied</i> (organes Zhang)	lumbago, plénitude thoracique, vomissement, rétention d'urine, hernie, douleur du bas-ventre

Ordre des points

1) Cheminement du méridien du cœur

Ce méridien est « Yin » et est porteur de **9 points**.

Le méridien du cœur commence au milieu du cœur puis se divise en 3 branches:

- la première descend à travers le diaphragme et entre l'intestin grêle.
- la deuxième monte à la gorge et aux yeux.
- la troisième croise le poumon pour émerger à l'aisselle où apparaît le premier point du méridien du cœur (极泉 Jí quán).

Il continue en descendant le long de la face interne du bras, de l'avant-bras, jusqu'au poignet et par la paume de la main, arrive à l'extrémité de l'auriculaire, côté de l'annulaire.

2) Provenance de l'énergie dans ce méridien :

Le flux énergétique parvient dans le 1er point du méridien du cœur par un vaisseau parti du 21ème point du méridien de la rate. Un vaisseau parti du 9ème point établit la liaison avec le méridien suivant : celui de l'intestin grêle.

1) Cheminement du méridien de l'intestin grêle

Le méridien de l'intestin grêle est « Yang » et est porteur de **19 points**. Il commence à l'angle unguéal de l'auriculaire (1er point : 少泽 Shào zé), longe le bord interne de la main jusqu'au poignet puis arrive au coude dans gouttière cubitale. Il continue son trajet en longeant la partie postéro-interne du bras puis passe à la partie postérieure de l'articulation de l'épaule. A partir de là, le méridien de l'intestin grêle à 2 branches qui apparaissent: une branche interne va descendre au creux sus-claviculaire (base du cou) et plonger à travers le cœur et l'estomac pour atteindre l'intestin grêle. L'autre branche est externe, elle monte au cou à l'angle du maxillaire inférieur, à la joue jusqu'à l'arcade zygomatique et se termine en avant de l'oreille. A noter qu'une courte branche dans la joue (à partir du 18ème point : 颧髎 Quán liáo) monte vers le coin intérieur de l'œil où elle se connecte avec le méridien de la vessie.

2) Provenance de l'énergie dans le méridien de l'intestin grêle:

Un vaisseau parti du 9ème point du méridien du cœur établit la liaison avec le méridien de l'intestin grêle permettant au flux énergétique de continuer son trajet.

1) Cheminement du méridien du poumon

Le méridien du poumon est « Yin » **11 points**. Bien que le premier point de ce méridien soit à la face antérieure de l'aisselle, il débute véritablement depuis le gros intestin, traverse le diaphragme, entre dans le poumon, la trachée, la gorge et redescend à la surface antérieure de l'aisselle, pour ensuite sortir à la surface cutanée en son premier point (中府 Zhōng Fǔ).

Puis il passe sur la surface antéro-interne du bras et arrive au niveau du coude. Il continue sur le milieu de la surface antérieure de l'avant-bras puis dans la gouttière radiale (point 7,8 et 9) et se termine à l'angle interne du pouce, c'est le 11ème point (少商 Shào shāng).

2) Provenance de l'énergie dans ce méridien :

Le premier point reçoit l'énergie du méridien du foie qui le précède dans le cycle. Par ailleurs, un vaisseau parti du 7ème point vers l'index établit la communication avec le

méridien « Yang » de gros intestin. On dit que ce sont des méridiens couplés.

1) Cheminement du méridien du gros intestin

Le méridien du gros intestin est « Yang » **20 points**. Il débute à l'angle extérieur de l'index, du côté du pouce, c'est où se situe le premier point de ce méridien (商阳 shāng yáng). Il suit le bord supéro-externe du doigt jusqu'au poignet pour ensuite longer la face postérieure du radius jusqu'au coude. Il poursuit son trajet en passant à la face antérieure de l'épaule, puis au bord postéro-supérieur de l'articulation, d'où une branche gagne la face antéro-latérale du cou pour finir sur le visage à l'extrémité supérieure du pli naso-génien qui correspond au 20ème point (迎香 Yíng xiāng).

Il faut signaler qu'une autre branche pénètre en profondeur dans le creux sus-claviculaire pour gagner le poumon et le gros intestin.

2) Provenance de l'énergie dans ce méridien GI :

Le flux énergétique venant du méridien du poumon lui est parvenu en son 4ème point (合谷 Hé gǔ). Un vaisseau parti du 20ème point établit la communication avec le méridien de l'estomac qui le suit.

3) Les symptômes :

Un désordre dans le méridien du gros intestin peut amener à des symptômes tels que des douleurs abdominales, des crampes intestinales, diarrhée, constipation et dysenterie. Par ailleurs, puisqu'il passe au travers de la cavité orale et du nez, des symptômes comme des écoulements nasale, saignements de nez, mal de dent, et douleurs ou sensations de chaleur le long du trajet du méridien peuvent aussi indiquer un désordre dans le méridien.

1) Cheminement du méridien du péricarde MC ou CC

Le méridien du péricarde **9 points** est bien souvent appelé « Maître Cœur et sexualité » en raison d'une traduction très personnelle du nom chinois ou "Constricteur du Cœur". A l'inverse de « méridien du poumon », « méridien du foie »... , cette traduction française n'est pas du tout claire pour le lecteur. Le mieux est par conséquent de traduire directement le nom de ce méridien: En chinois le nom de ce méridien est shou jue yin xin bao (shǒu jué yīn xīn bāo; 手厥阴心包): Les traducteurs traduisent généralement seulement les 2 derniers caractères : 心 = cœur 包 = entourer, envelopper Dans ce cas, on pourrait donc traduire le nom de ce méridien par « entourage du cœur » ou « enveloppe du cœur » Dans la médecine traditionnelle chinoise Xin Bao (心包) est le nom donné au péricarde. C'est pour cette raison que le nom de ce méridien est toujours traduit par « péricarde » dans la plupart des langues, sauf en français. Toutefois, il est à noter que le nom 心包 dans la MTC correspond à bien plus que le simple péricarde.

1) Cheminement du méridien du triple réchauffeur TR ou TF

Le méridien du triple réchauffeur est aussi appelé méridien des "Trois Foyers" Il est « Yang » et est porteur de **23 points**. Il commence à l'angle unguéal interne de l'annulaire, côté auriculaire (1er point : 关冲 Guān chōng). Il passe ensuite sur le dos de la main et du poignet, longe l'avant-bras entre le cubitus et le radius, jusqu'au coude, puis par la face

postérieure du bras, arrive à l'épaule jusqu'au susclaviculaire. De là se détache une branche interne qui pénètre dans la poitrine, traverse le cœur, le diaphragme et se lie au méridien maître du cœur. Puis le méridien continue son trajet en passant derrière la nuque, contourne l'oreille, arrive à la tempe et en arrière de l'extrémité externe du sourcil.

2) Provenance de l'énergie dans ce méridien :

Une branche partie de la paume de la main du 8ème point (劳宫 Láo gōng) du méridien du péricarde gagne l'extrémité de l'annulaire pour amener le flux énergétique au 1er point du méridien du triple réchauffeur . Un court vaisseau parti de son 23ème point (丝竹空 Sī zú kōng) établit la communication avec le méridien de la vésicule biliaire qui est le méridien suivant.

1) Cheminement du méridien du foie

Le méridien du foie est « Yin » et est porteur de **14 points**. Il commence à l'angle unguéal externe du gros orteil, il longe la face dorsale du pied jusqu'à la cheville, passe à la face interne de la jambe, à l'extrémité interne du pli du genou, puis gagne la pointe inférieure du triangle de Scarpa, croise la branche externe du pubis, longe la partie externe de l'abdomen jusqu'à l'extrémité libre de la 11ème côte et se termine sur le bord supérieur de la sixième côte où il pénètre dans le thorax. De là (14ème point : 期门 Qī mén), se détache 2 branches : - la première monte à la gorge, à l'œil, au front pour atteindre le sommet du crâne (vertex) . Une autre branche interne née de cette première branche, prend origine dans l'œil pour descendre à la joue, puis fait une courbe autour des lèvres. - la deuxième branche traverse le foie, passe à travers le diaphragme pour atteindre le poumon où elle se connecte avec le méridien du poumon et complète ainsi le cycle des 12 méridiens.

1) Cheminement du méridien de la vésicule biliaire

Le méridien de la vésicule biliaire est « Yang » et est porteur de **44 points**. Il commence à l'angle externe de l'œil (1er point : 瞳子膠 Tóng zǐ liáo) et se divise en 2 branches : - Une branche interne entre dans la joue, descend le long du cou, traverse la poitrine pour gagner le foie et la vésicule biliaire. Cette branche rejoint ensuite la branche principale au niveau de la hanche (30ème point : 环跳 Huán tiào). - La branche principale gagne le devant de l'oreille puis la région temporale en décrivant plusieurs courbes, suit la partie latérale du crâne, la nuque jusqu'à la face latérale du cou. Un vaisseau se détache au creux sus-claviculaire pour rejoindre la branche interne.

1) Cheminement du méridien de la rate

Le méridien de la rate est « Yin » et est porteur de **21 points**. Ce méridien commence à l'angle unguéal interne du gros orteil (1er point: 隱白 Yīn bái), puis passe à l'articulation métatarso-phalangienne du gros orteil et en avant de la malléole interne. Il continue sur la face interne de la jambe jusqu'à la cuisse, l'aîne et l'abdomen latéralement puis sur le grill costal jusqu'au 3ème espace intercostal (20ème point 周荣 Zhōu róng), d'où il redescend jusqu'au 6ème espace. Au 20ème point (周荣 Zhōu róng) une branche se détache pour monter à la gorge et aboutit à la base de la langue. Le début de cette branche est connectée avec le premier point du méridien du poumon. A noter que lorsqu'il entre dans la cavité abdominale, il est connecté avec la rate grâce à une branche interne

détachée du 16ème point (腹哀 Fù āi), et qui continue son trajet pour atteindre le méridien du cœur.

2) Provenance de l'énergie dans ce méridien :

Une branche du méridien de l'estomac émerge sur le dessus du pied et prend fin sur le gros orteil ce qui permet au flux énergétique de parvenir dans le 1er point du méridien de la rate. Une branche partie du 16ème point du méridien de la rate établit la communication avec le méridien du cœur qui le suit.

3) Les symptômes :

Les désordres du méridien de la rate est en relation avec le dysfonctionnement de la rate. Selon la MTC, la rate a pour fonction la transformation et la transportation de différentes substances et c'est également elle qui construit les fondations pour notre existence. La rate joue un rôle essentiel en maintenant le feu digestif (plus de détail sur le fonctionnement de la digestion et de ce « feu digestif » dans le mini-cours gratuit) et en transformant la nourriture en Qi et sang.

Par conséquent, si le méridien de la rate ne fonctionne pas correctement, le Qi ne peut pas être transporté efficacement vers la rate ce qui entrainera des symptômes tels que: distension abdominale, diarrhée, douleurs épigastriques, flatulences et une sensation dans le corps peut apparaître. Par ailleurs, des douleurs à la base de la langue, gonflement de la face intérieure des membres inférieures peuvent aussi indiquer un déséquilibre du méridien de la rate.

1) Cheminement du méridien de l'estomac

Le méridien de l'estomac est « Yang » et est porteur de **45 points**. Il commence là où le méridien du gros intestin s'arrête sur le côté du nez, et passe ensuite au travers du coin intérieur de l'œil pour émerger à la partie inférieure de l'œil. Il remonte par la suite en passant devant l'oreille jusqu'à ce qu'il atteigne le coin du front (un travers de doigt en arrière et quatre au dessus de l'angle externe de l'orbite). A partir de là il se partage en 2 branches : une externe et une interne. La branche externe poursuit son cheminement en passant en dehors de la commissure des lèvres, descend sur la partie antéro-latérale du cou jusqu'à sa base. Elle continue à descendre en passant par le mamelon, l'aîne jusqu'à la cuisse, la face antéro-latérale du genou et de la jambe, le bord externe du tibia, pour arriver à la face dorsale du pied et atteindre l'angle unguéal externe du 2ème orteil. La branche interne émerge à partir de la partie inférieure de la mâchoire descendant jusqu'à ce qu'elle atteigne l'organe auquel le méridien est associé, l'estomac.

1) Cheminement du méridien des reins

Le méridien des reins est « Yin » et est porteur de **27 points**. Il commence en son 1er point (涌泉 Yǒng quán) au milieu de la plante du pied et gagne le bord interne du pied. Il monte en arrière de la malléole interne, fait une boucle entre la malléole interne et le tendon d'Achille, suit le bord interne du tibia jusqu'à l'extrémité du pli interne du genou. Il continue en gagnant, par la face postéro-interne de la cuisse, le pubis (11ème point : 橫骨 Héng gǔ), la face antérieure de l'abdomen, puis la face antérieure du thorax.

Entre le 11ème (橫骨 Héng gǔ) et le 27ème point (俞府 Shū fǔ) :

• une branche va au périnée, à la vessie et aux reins. • une branche va au foie. • une autre gagne la gorge et la racine de la langue.

1) Cheminement du méridien de la vessie

Le méridien de la vessie est « Yang » et est porteur de...tenez vous bien, **67 points**, il est un des plus important méridien. Il commence à l'angle interne de l'œil (1er point : 睛明 Jīng míng), monte au front puis au sommet du crâne où une branche se détache (7ème point : 通天 Tōng tiān) pour plonger vers le cerveau. Le canal principal quant à lui, arrive à la nuque où il se divise en 2 branches :

1. Une branche interne qui, après avoir touché le point 14 du vaisseau gouverneur, longe les apophyses transversales des première et deuxième vertèbres dorsales à deux travers de doigt de la ligne médiane, pour descendre verticalement à partir du 11ème point (大杼 dà zhù) situé entre les apophyses transversales des 1ère et 2ème vertèbres dorsales. Elle gagne ensuite la face postérieure de la fesse et de cuisse pour arriver au pli sous-fessier. Branche très importante sur laquelle sont situés les points du dos qui correspondent à toutes les fonctions organiques. Une branche détachée du point 23 (肾俞 Shèn shū) gagne le rein puis la vessie. 2. Une branche externe qui est adjacent et parallèle à la branche interne à 4 travers de doigt de la ligne médiane. Elle descend jusqu'au milieu du sillon sous-fessier jusqu'à derrière la cuisse où elle croise la branche interne, puis les branches se rejoignent sur la face postérieure du genou (40ème point : 委中 Wěi zhōng).

Le méridien continue en longeant la face postérieure de la jambe, passe derrière la malléole externe puis longe enfin le bord externe du pied et se termine en dehors de l'angle unguéal externe du petit orteil.

2) Provenance de l'énergie dans ce méridien V :

La branche du méridien de l'intestin grêle partie du 18ème point (蕤腧 Quán liáo) établit la communication avec le méridien de la vessie afin d'y apporter le flux énergétique en son premier point. Un vaisseau parti du 67ème point du méridien de la vessie établit la communication au milieu de la plante du pied avec le méridien suivant : le méridien des reins.

3) Les symptômes :

Un désordre du méridien de la vessie peut amener à des dysfonctionnements de la vessie. Ces problèmes sont souvent en relation avec les symptômes causés par les troubles externes tels que le froid, le vent, la chaleur, la sécheresse, l'humidité. Le méridien de la vessie est considéré comme étant le plus extérieure c'est pourquoi il est le premier méridien à être envahi par les attaques extérieure. Par conséquent, un désordre de celui ci peut causer des symptômes tels que des difficultés pour uriner, incontinence, yeux douloureux, nez qui coule, saignements de nez et congestion nasal. Des maux de tête, douleurs au cou, au dos, à l'aîne et aux fesses indiquent un désordre le long du trajet du méridien de la vessie.

Liste

1) Cheminement du vaisseau Conception

Le vaisseau conception est porteur de **24 points**.

Il démarre du périnée, continue le long du milieu de l'abdomen, passe à travers la joue et entre finalement dans les orbites des yeux. Chez la femme, il est dit que ce vaisseau prend son origine dans l'utérus.

2) Qu'est ce que le vaisseau conception ?

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 majeures altérations dans nos vies.

1) Cheminement du vaisseau gouverneur

Trajet du vaisseau gouverneur Ce vaisseau est porteur de **28 points**. Il prend son origine à partir du périnée (juste avant l'anus), monte le long de la colonne vertébrale pour atteindre la tête et se termine sur l'intérieur de la lèvre supérieure.