

Shen-Ti Formation

FORMATIONS AUX MÉTIRS DU BIEN-ETRE

Depuis 2004





LE SYSTÈME MERIDIEN ET LES POINTS D'ACUPUNCTURES

ENERGETIQUE CHINOISE

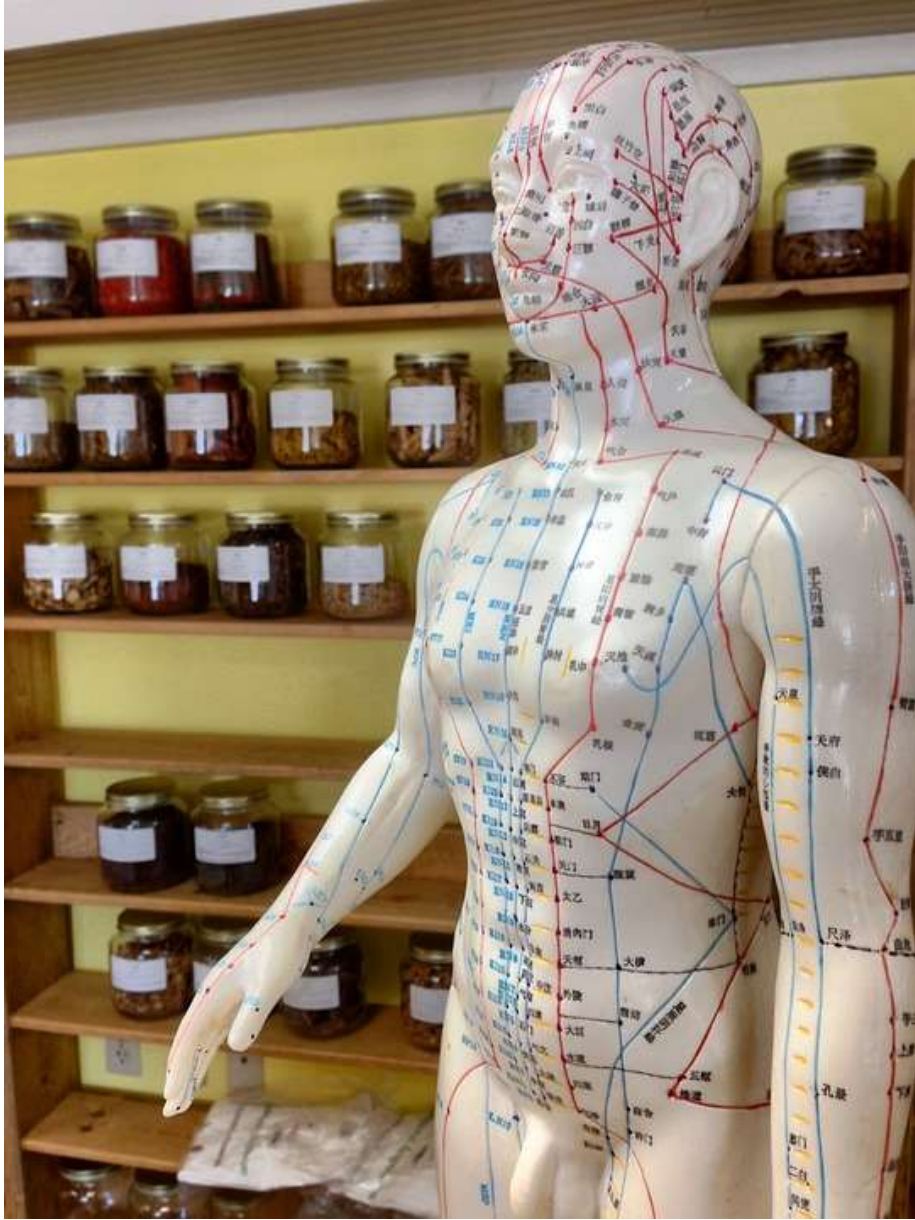
Shen-Ti Formation



OBJECTIFS DU MODULE

MERIDIENS ET POINTS D'ACUPUNCTURES

- Découverte du « Système-Méridien »
- Découverte :
 - des 12 méridiens principaux,
 - des 8 merveilleux vaisseaux,
- Découverte des points d'acupuncture :
 - Points des méridiens,
 - Points hors méridiens,
 - Points Ashi,
- Découverte de la classification des points en fonction de leurs propriétés (Xi, Shu, Mu, Luo, He, etc.)
- Apprendre à choisir les points pour adapter vos soins
- Apprendre à localiser les points pour les utiliser en massage, moxibustion, ventouse, etc.



SOMMAIRE

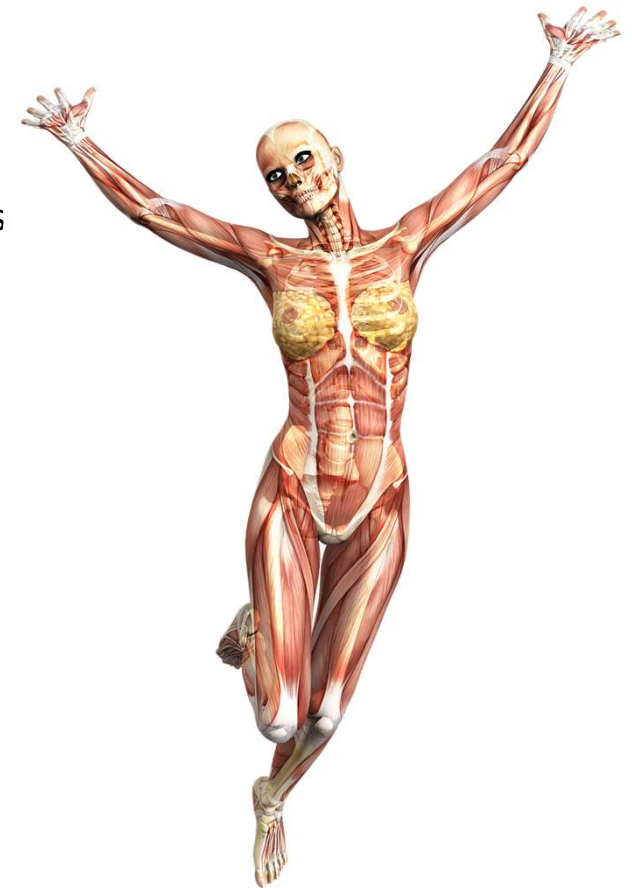
MERIDIENS ET POINTS D'ACUPUNCTURES

- 1 Présentation du Système-Méridien
- 2 Les 12 Méridiens Principaux
- 3 Les 8 Merveilleux Vaisseaux
- 4 Les différents types de points d'acupuncture
- 5 Localisation des points d'acupuncture
- 6 Choix des points d'acupuncture

01 LE SYSTÈME MERIDIEN

MERIDIEN ET INTERSTITIUM

- La théorie des méridiens n'a pas d'équivalent en médecine occidentale,
- Ce qui a souvent engendré la notion de croyance pour la médecine chinoise (on y croit ou pas) en oubliant tout le reste Qi, Yin/Yang, 5 éléments, etc.
- Certains méridiens suivent des trajets de vaisseaux, de nerfs, mais ce n'est pas toujours le cas,
- **La découverte de l'interstitium** le 80^{ième} organe du corps (le plus grand du corps humain) qui demeurerait invisible avec les appareils d'imagerie classique pourrait matérialiser l'existence des méridiens,
 - L'interstitium est une structure remplie de fluide circulant dans tout le corps (qui expliquerait par exemple le déplacement des métastases),
 - L'interstitium est un réseau de tissus compartimentés, interconnectés,
 - L'interstitium est présent dans tout le corps,
 - L'interstitium a un rôle protecteur, immunitaire,



01 LE SYSTÈME MERIDIEN

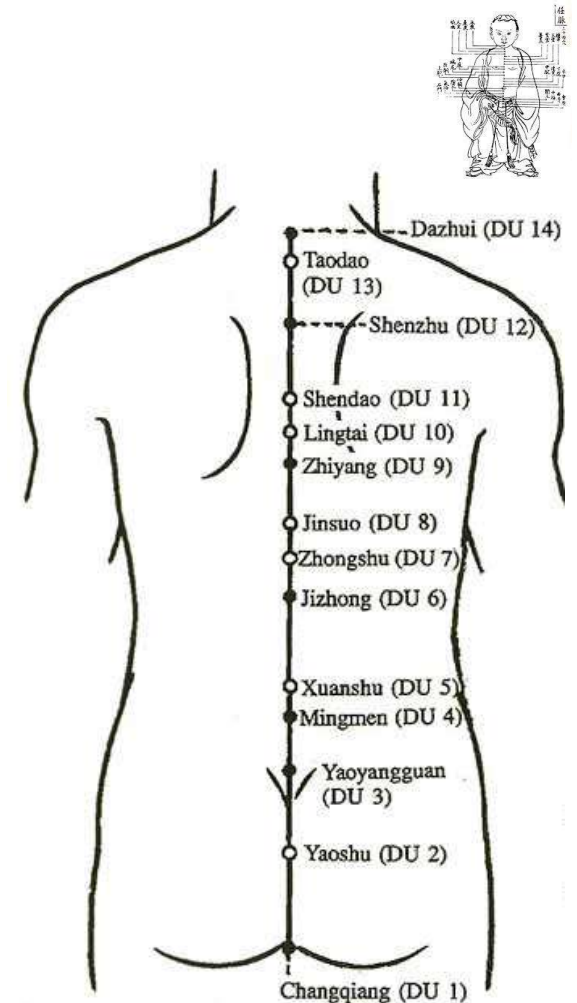
LE SYSTÈME-MERIDIEN

La Médecine traditionnelle chinoise nomme « *Jing Luo* » le *réseau de méridiens qu'emprunte le Qi ou énergie vitale (l'énergie qui circule dans les méridiens se nomme Jing Qi) pour circuler dans tout le corps humain :*

- Le terme « Jing » signifie « trajets »,
- Le terme « Luo » signifie « ramifications et croisements » qui permettent le lien entre ces nombreux trajets de méridiens,

Les méridiens d'acupuncture sont souvent représentés uniquement par les trajets ou se trouvent les points d'acupuncture comme dans l'image ci-contre. Cependant, le réseaux des méridiens est constitué de tous les trajets de méridiens ou l'on trouve les points d'acupuncture (Jing) mais également tous les trajets qui vont permettre de lier tous les méridiens entre eux et de permettre des échanges

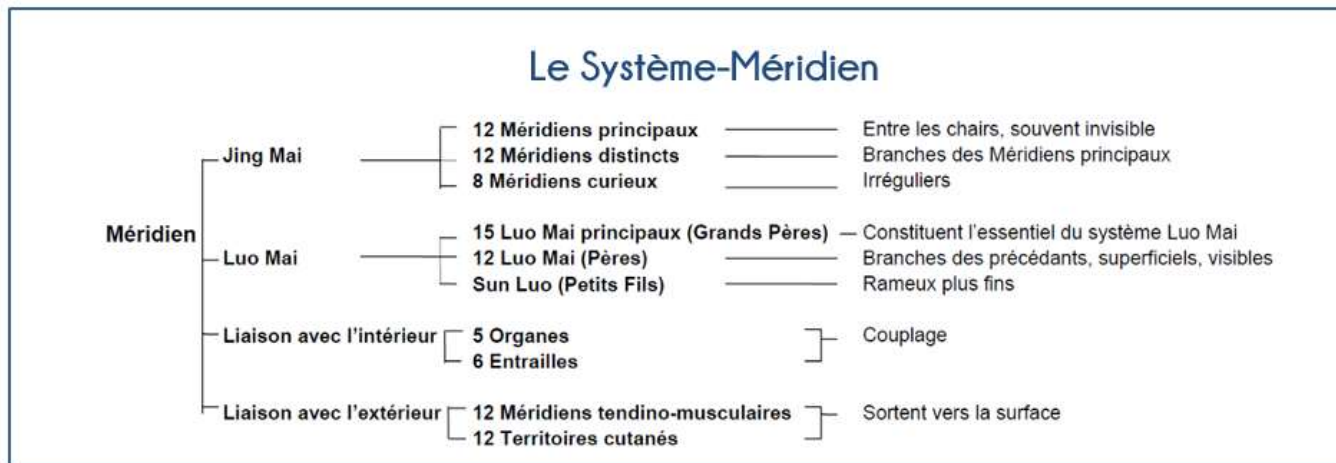
Il s'agit d'un véritable réseaux complexe que l'on ne peut représenter sur des modèles au risque de ne plus rien y voir.



01 LE SYSTÈME-MERIDIEN



- Les **Jing Mai** (méridiens réguliers) comprennent :
 - o Les **12 Méridiens principaux** (JingZheng) ou circule le Jing Qi, l'Énergie principale de l'Organe. On y trouve les points d'acupuncture, Il porte le nom de l'organe auquel il est associé,
 - o Les **12 méridiens distincts ou divergents** (Jing Bie) (méridiens distincts, branches divergentes, ou encore branches distinctes) qui assurent le couplage Yin/Yang entre les Organes et leurs Entrailles correspondantes.
 - o Les **8 Vaisseaux extraordinaires** (ou plus exactement curieux, extraordinaires) dont seulement Du Mai et Ren Mai ont des points propres. Ils contrôlent l'activité des méridiens principaux et auxquels ils assurent une certaine connexion. Ces méridiens font office de réservoir,
- Les **Luo Mai** (méridiens de liaison) sont les branches plus fines du système méridien qui courent sur le corps. Ils ont sensiblement le même rôle que les Méridiens principaux, mais ils fournissent un accès plus facile à certains Organes, ouvertures sensorielles ou zones du corps. Les Jing Luo comprennent :
 - o Les **15 principaux Luo Mai**, il en existe un par méridien principal, un pour le Ren Mai, un pour le Du Mai et un supplémentaire pour la Rate. Ils sortent du méridien principal et circulent dans sa proximité, plus superficiellement,
 - o Les **12 Branches des méridiens principaux** sont de petites ramifications superficielles du méridien principal,
 - o Les **Sun Luo**, sont les branches les plus fines des méridiens que l'on nomme aussi ramifications capillaires
- A ces méridiens Jing Mai et Luo Mai, s'ajoute les **parties associés** suivantes pour terminer la description de ce Système-Méridien :
 - o Les **organes au nombre de 5 (Zang) et les entrailles au nombre de 6 (Fu)** pour la relation interne,
 - o Les **12 méridiens tendinomusculaires (Jin Jin)** qui font partie de la couche superficielle du corps, mais est plus particulièrement relié à la peau, aux muscles et aux tendons. Il est surtout employé dans le cas d'affections musculosquelettiques.
 - o Les **zones cutanées (PiBu)** est la plus superficielle. Ce sont des zones qui peuvent manifester l'état du méridien principal de par la sensibilité, la couleur, le tonus de la zone.



01 LE SYSTÈME-MERIDIEN



LE SYSTÈME MERIDIEN					
Mériidiens Principaux et Secondaires (Jing Luo)	Mériidiens (Jing Mai)	12 Méridiens principaux (Jing Zheng)	Mériidiens de la main (Shou)	3 Méridiens Yin de Main (Shou Yin) Shou tai Yin / Fei Jing Méridien du Poumon (11 points) Shou Shao Yin / Xin Jing Méridien du Cœur (9 points) Shou Jue Yin / Xin Bao Jing Méridien du Maître du cœur (9 points)	
			Mériidiens du Pied (Zu)	3 Méridiens Yang de Main (Sou Yang) Shou Tai Yang / Xiao Chang Jing Méridien de l'intestin Grêle (19 points) Shou Shao Yang / San Jiao Jing Méridien du Triple Réchauffeur (23 points) Shou Yang Ming / Da Chang Jing Méridien du Gros Intestin (20 points)	
				3 Méridiens Yin de pied (Zu Yin) Zu Tai Yin / Pi Jing Méridien de la Rate (21 points) Zu Shao Yin / Shen Jing Méridien du Rein (27 points) Zu Jue Yin / Gan Jing Méridien du Foie (14 points)	
		3 Méridiens Yang de Pied (Zu Yang) Zu Tai Yang / Pang Guang Jing Méridien de la Vessie (67 points) Zu Shao Yang / Dan Jing Méridien de la Vésicule Biliaire (44 points) Zu Yang Ming / Wei Jing Méridien de l'Estomac (45 points)			
		12 Méridiens Distincts Divergents (Jing Bie)		Partent des 4 membres vers les viscères, Ils relient le méridien principal et l'organe correspondant	
		8 Merveilleux Vaisseaux ou Méridiens curieux (Qi Jing Ba Mai)		Ren Mai (24 points) (Vaisseau conception) Chong Mai (Vaisseau d'attaque) Yin Qiao Mai (Vaisseau de mobilité du Yin) Yin Wei Mai (Vaisseau régulateur du Yin)	Du Mai (28 points) (Vaisseau gouverneur) Dai Mai (Méridien Ceinture) Yang Qiao Mai (Vaisseau de mobilité du Yang) Yang Wei Mai (Vaisseau régulateur du Yang)
	Mériidiens Luo Mai	Luo Mai (Vaisseaux de ramification)	15 Méridiens Luo Mai Principaux	Un pour chaque méridien principal (12) Un pour Ren Mai Un pour Du Mai Un grand Luo supplémentaire pour le méridien de la Rate	
			12 Branches des méridiens principaux	Ramifications des Luo Mai principaux étendues comme des capillaires	
		Sun Luo		Les branches les plus fines des méridiens	
	12 Méridiens Tendino-Musculaires (Jing Jin)		1 par Méridien principal		
12 Régions cutanées (Pi Bu)		1 région cutanée correspondant pour chacun des 12 méridiens principaux			
12 Viscères		1 Viscère (Organe Yin et Entraille Yang) par Méridien principal			

02 LE SYSTÈME MERIDIEN



LES 12 MERIDIENS PRINCIPAUX - DENOMINATION

- Chaque Méridien est en relation avec une viscère
 - 6 organes Yin (Poumon, Rate, Cœur, Reins, Foie, Maître du Cœur)
 - 6 entrailles Yang (Gros Intestin, Triple Réchauffeur, Intestin Grêle, Estomac, Vésicule Biliaire, Vessie)
- Chaque Méridien est présent en bilatéral
- Chaque Méridien à un sens de circulation
- Chaque Méridien à une heure d'alimentation privilégiée,
- Il y a 6 Méridiens qui circulent au niveau des Jambes et 6 au niveau des bras,

Classement des organes, entrailles dans la théorie yin / yang :

		ORGANES YIN		ENTRAILLES YANG	
Méridiens des bras	Sens des méridiens Tête ↓ Mains	POUMON Shou Tai Yin 11 points	↔ Couplé ↔	GROS INTESTIN Shou Yang Ming 20 points	Sens des méridiens Tête ↑ Mains
		MAITRE CŒUR Shou Jue Yin 9 points	↔	TRIPLE RECHAUFFEUR Shou Shao Yang 23 points	
		CŒUR Shou Shao Yin 9 points	↔	INTESTIN GRELE Shou Tai Yang 19 points	
Méridiens de jambe	Sens des méridiens Tête ↑ Pieds	RATE Zu Tai Yin 21 points	↔	ESTOMAC Zu Yang Ming 45 points	Sens des méridiens Tête ↓ Pieds
		FOIE Zu Jue Yin 14 points	↔	VESICULE BILIAIRE Zu Shao Yang 44 points	
		REIN Zu Shao Yin 27 points	↔	VESSIE Zu Tai Yang 67 points	

02 LE SYSTÈME MERIDIEN



LES 12 MERIDIENS PRINCIPAUX - CIRCULATION

Chaque Méridien est alimenté selon un cycle précis qui se déroule sur **24 heures**. Il s'agit de marées énergétique
12 méridiens alimentés chacun de façon privilégiée pendant 2 heures = 24 heures

- 3 méridiens yin qui descendent sur les faces interne (yin) des bras = P, MC, C
- 3 méridiens yang qui montent sur les faces externe (yang) du bras = GI, TR, IG
- 3 méridiens yang qui descendent sur la face antérieure, latérale et postérieure des jambes = E, V, VB
- 3 méridiens yin qui remontent sur la face interne des jambes = Rte, E, R

Heure	Viscère responsable	Nom du Méridien
3 h à 5 h	Poumon (P)	Shou Tai Yin
5 h à 7 h	Gros Intestin (GI)	Shou Yang Ming
7 h à 9 h	Estomac (E)	Zu Yang Ming
9 h à 11h	Rate/Pancréas (Rt)	Zu Tai Yin
11 h à 13 h	Coeur (C)	Shou Shao Yin
13 h à 15 h	Intestin grêle (IG)	Shou Tai Yang
15 h à 17 h	Vessie (V)	Zu Tai Yang
17 h à 19 h	Reins (R)	Zu Shao Yin
19 h à 21 h	Maître du Coeur (MC)	Shou Jue Yin
21 h à 23 h	Triple Réchauffeur (TR)	Shou Shao Yang
23 h à 1 h	Vésicule biliaire (VB)	Zu Shao Yang
1 h à 3 h	Foie (F)	Zu Jue Yin

CYCLE 1

CYCLE 2

CYCLE 3

Cette circulation va donc constituée un cycle. Il y aura donc 3 circuits pour que tous les méridiens soient alimentés.

3 cycles de 4 méridiens chacun alimenté durant 2 heures = 24 heures

- 1^{er} cycle : P, GI, E, Rate
- 2^{ième} cycle : C, IG, V, R
- 3^{ième} cycle : MC, TR, VB, F

03 LE SYSTÈME MERIDIEN



LES 8 MERIDIENS CURIEUX – MERVEILLEUX VAISSEAUX

- Deux Méridiens ont leur propre points d'acupuncture Vaisseaux conception et gouverneur. Ils sont sur les lignes médianes donc un seul trajet
- Les autres Méridiens empruntent leurs points à d'autres Méridiens
- Ces Méridiens ne sont pas associés à une viscère mais ont plutôt des fonctions de régulation, de réservoir,
- Ils reçoivent leur énergie des Méridiens principaux,

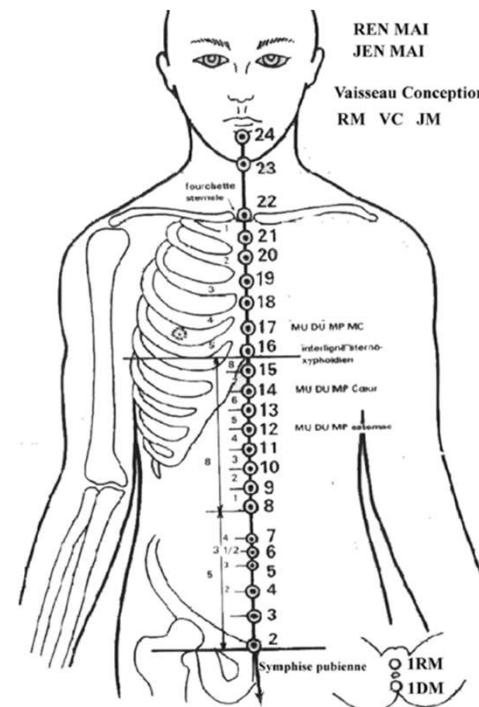
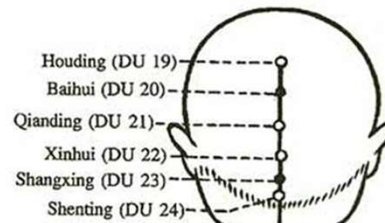
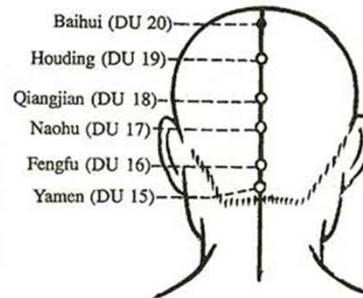
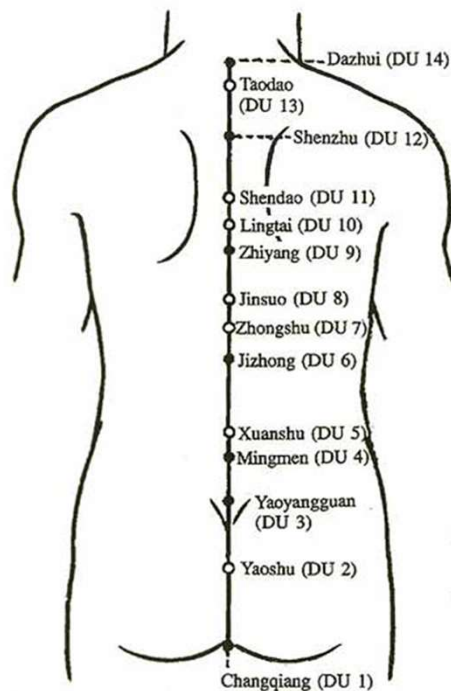
Méridiens YIN		Méridiens YANG	
Vaisseau conception REN MAI	Méridien unique 24 points propres	Vaisseau Gouverneur DU MAI	Méridien unique 28 points propres
Vaisseau yin qui s'élève du pied YIN QUIA MAI	Méridien bilatéral Pas de points propres	Vaisseau yang qui s'élève du pied YANG QUIAO MAI	Méridien bilatéral Pas de points propres
Vaisseau de liaison du yin YIN WEI MAI	Méridien bilatéral Pas de points propres	Vaisseau de liaison du Yang YANG WEI MAI	Méridien bilatéral Pas de points propres
Vaisseau des afflux, carrefour CHONG MAI	Méridien unique Pas de points propres	Vaisseau ceinture DAI MAI	Méridien unique Pas de points propres

03 LE SYSTÈME MERIDIEN



LES 8 MERIDIENS CURIEUX – MERVEILLEUX VAISSEAUX

- **Ren Mai** : il s'agit de la mer du Yin, il est responsable de tous les méridiens Yin, il se réfère à la conception, la nutrition, la protection, la préservation, la défense et à la partie antérieure,
- **Du Mai** : il s'agit de la mer du Yang, il gouverne, il contrôle, il influence tous les méridiens Yang, et peut être utilisé pour renforcer le Yang

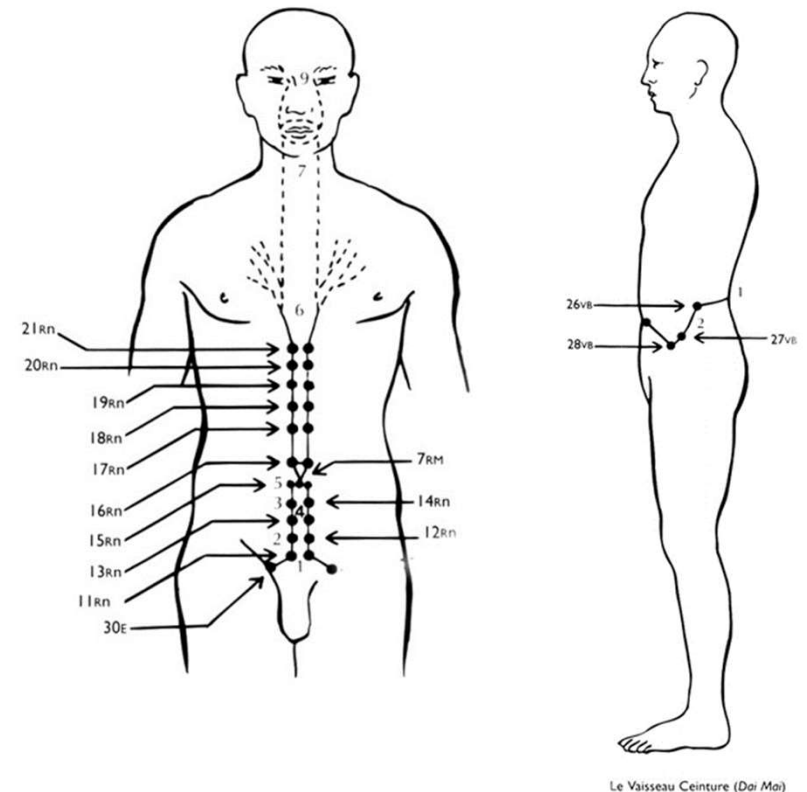


03 LE SYSTÈME MERIDIEN



LES 8 MERIDIENS CURIEUX – MERVEILLEUX VAISSEAUX

- **Chong Mai** : Il s'agit de la mer du Sang ou la mer des douze Méridiens car il met en relation. Il régule le Qi et le Sang des 12 méridiens et donc des viscères Yin et Yang
- **Dai Mai** : le vaisseau ceinture est le seul méridien horizontal, et partage le corps en deux en encerclant les méridiens principaux. Il a pour rôle d'harmoniser la circulation du Qi entre le haut et le bas du corps

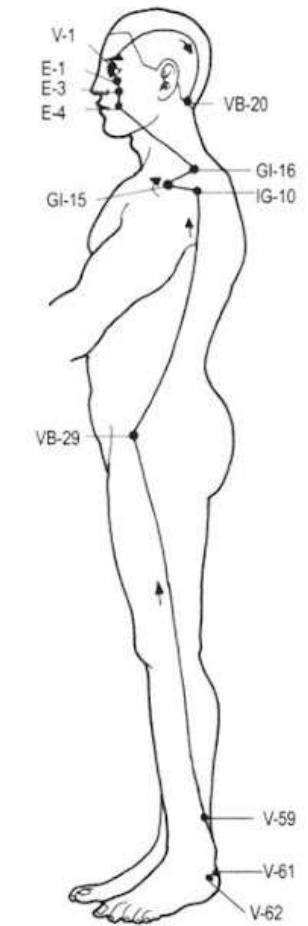


03 LE SYSTÈME MERIDIEN

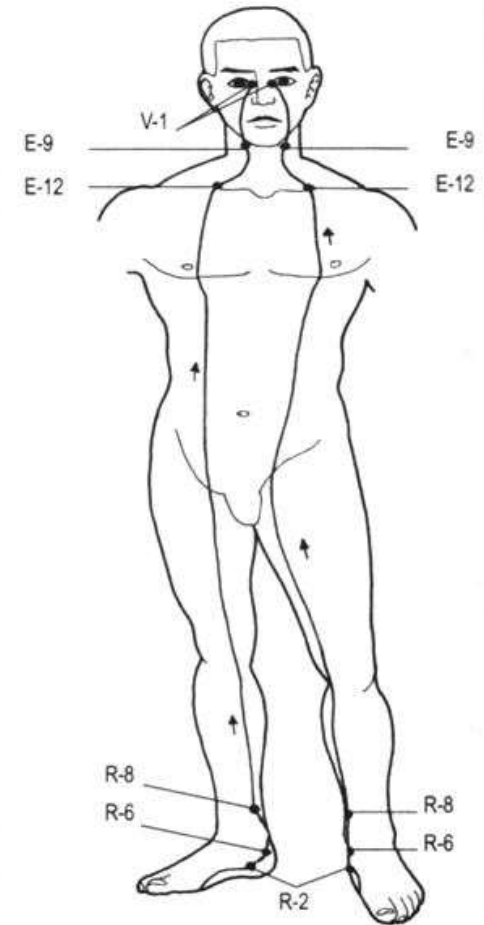
LES 8 MERIDIENS CURIEUX – MERVEILLEUX VAISSEAUX

Le couple Yin Qiao Mai et Yang Qiao Mai

- Il sont en relation et gèrent la vigilance, l'alternance de veille et de sommeil,
- **Yang Qiao Mai** : il est responsable de la force et de la cohésion en coordonnant le corps de bas en haut. Il dynamise l'énergie Yang et accélère la distribution du Yuan Qi. Il contrôle la droite et la gauche. Il enracine.
- **Yin Qiao Mai** : assure la cohésion des énergies vers l'interne. Il régule le sommeil et coordonne le Yin. Il est donc associé aux rêves et au système génital. Son fonctionnement dépend du bon fonctionnement du Rein.



Vaisseau Yang du Talon en vue de profil.

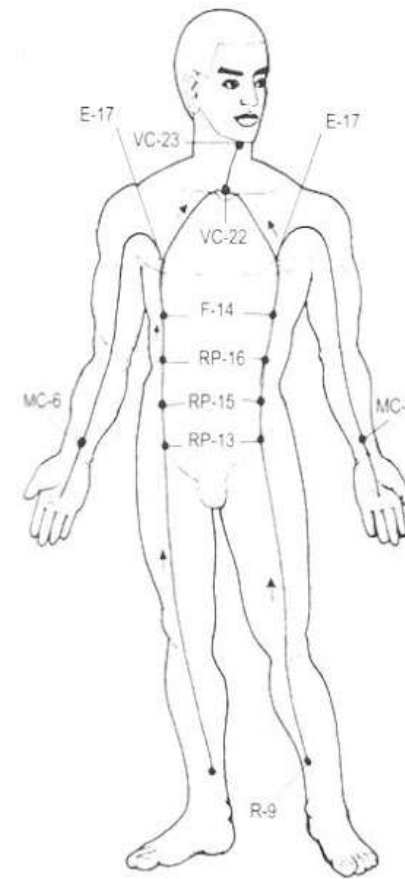


Les Vaisseaux Yin du Talon.

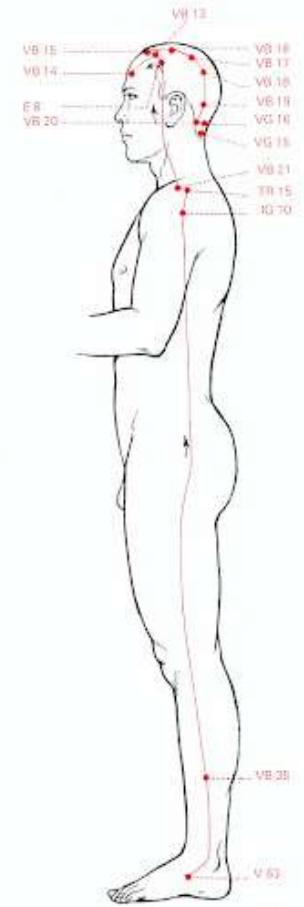
03 LE SYSTÈME MERIDIEN

LES 8 MERIDIENS CURIEUX – MERVEILLEUX VAISSEAUX

- **Yang Wei Mai** : il gouverne l'externe. Il unit les Yang. Il est relié au vaisseau gouverneur, il gère le feu de l'énergie de défense.
- **Yin Wei Mai** : il est responsable des transfère de l'énergie Yin dans les méridiens. Il communique avec tous les méridiens Yin



Les Vaisseaux de Liaison du Yin



03 LE SYSTÈME MERIDIEN



LES 8 MERIDIENS CURIEUX – POINTS DE COMMANDE

- Chacun de ces Méridien possède un point d'ouverture, qui permettra de réguler le méridien. Il n'est pas forcément sur le trajet du Méridien lui-même

8 points d'ouvertures	Nom du méridien
4Rte	Chong Mai
6Mc	Yin Wei Mai
5TR	Yang Wei Mai
41VB	Dai Mai
3IG	Du Mai
62V	Yang Qiao Mai
7P	Ren Mai
6Rn	Yin Qiao Mai

03 LE SYSTÈME MERIDIEN

TRAJETS DES MERIDIENS TENDINO-MUSCULAIRES

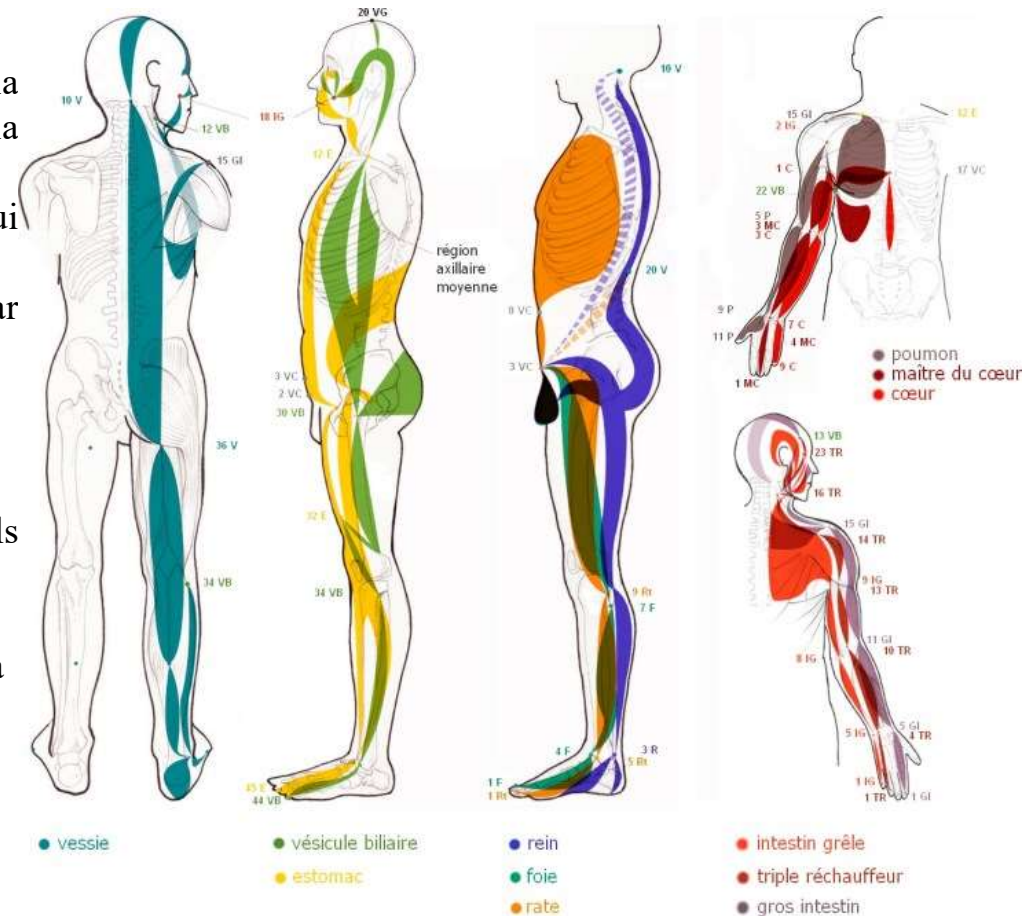
Les 12 méridiens tendinomusculaires (**Jin Jin**) qui font partie de la couche superficielle du corps, mais est plus particulièrement relié à la peau, aux muscles et aux tendons. Ils peuvent être utilisés à la fois

- Pour faire un bilan de l'état du méridien et de l'organe qui lui correspond,
- Pour réaliser un rééquilibrage du système méridien par l'intermédiaire de différentes techniques et notamment le tui na,

Il est donc important de connaître à la fois :

- Les trajets des méridiens tendino-musculaires
- Les groupes musculaires, les tendons, les ligaments sur lesquels passent ces trajets.

En effet, le travail de massage, de stretching, de visualisation, de yoga peut améliorer la circulation du Qi dans ces méridiens tendino-musculaires et donc par répercussions dans les organes/entrailles



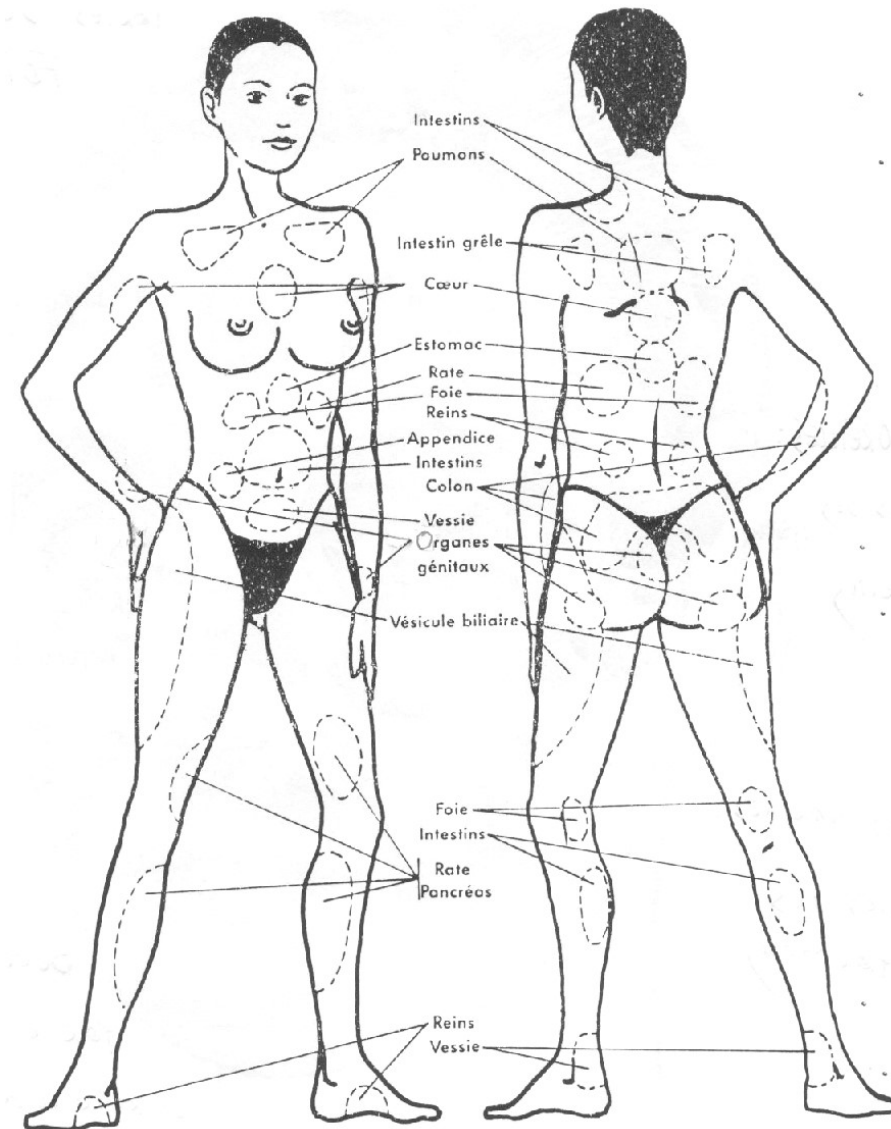
03 LE SYSTÈME MERIDIEN

ZONES DE PROJECTION ORGANIQUES CUTANÉES SUR LE CORPS

Tous les organes se projettent sur les faces antérieures et postérieures du corps :

Travailler ces dernières permet de régulariser le fonctionnement des organes/entrailles au travers des méridiens avec lesquels ils sont reliés.

Les organes sont pris ici au sens de la médecine chinoise (système énergétique) et non au sens anatomo-physiologique



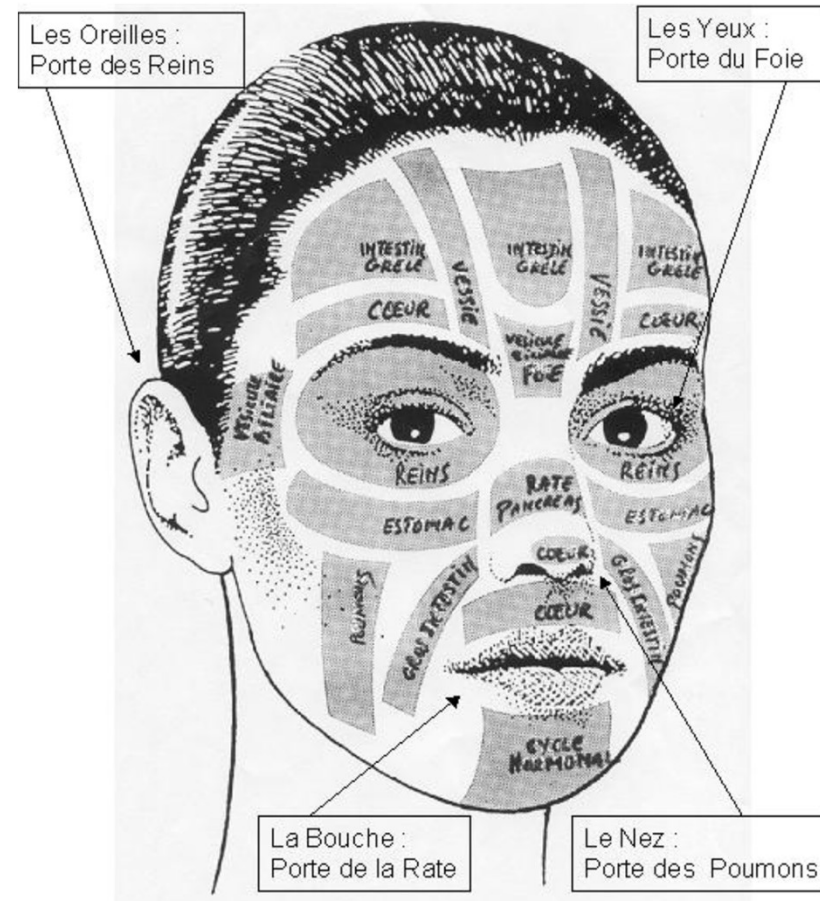
03 LE SYSTÈME MERIDIEN

ZONES DE PROJECTION ORGANIQUES CUTANÉES SUR LE VISAGE

Sur la tête et le visage se projettent des zones correspondant aux organes et entrailles.

En massant ces zones, on agit également sur l'équilibre énergétique de ces organes.

Les organes sont pris ici au sens de la médecine chinoise (système énergétique) et non au sens anatomo-physiologique



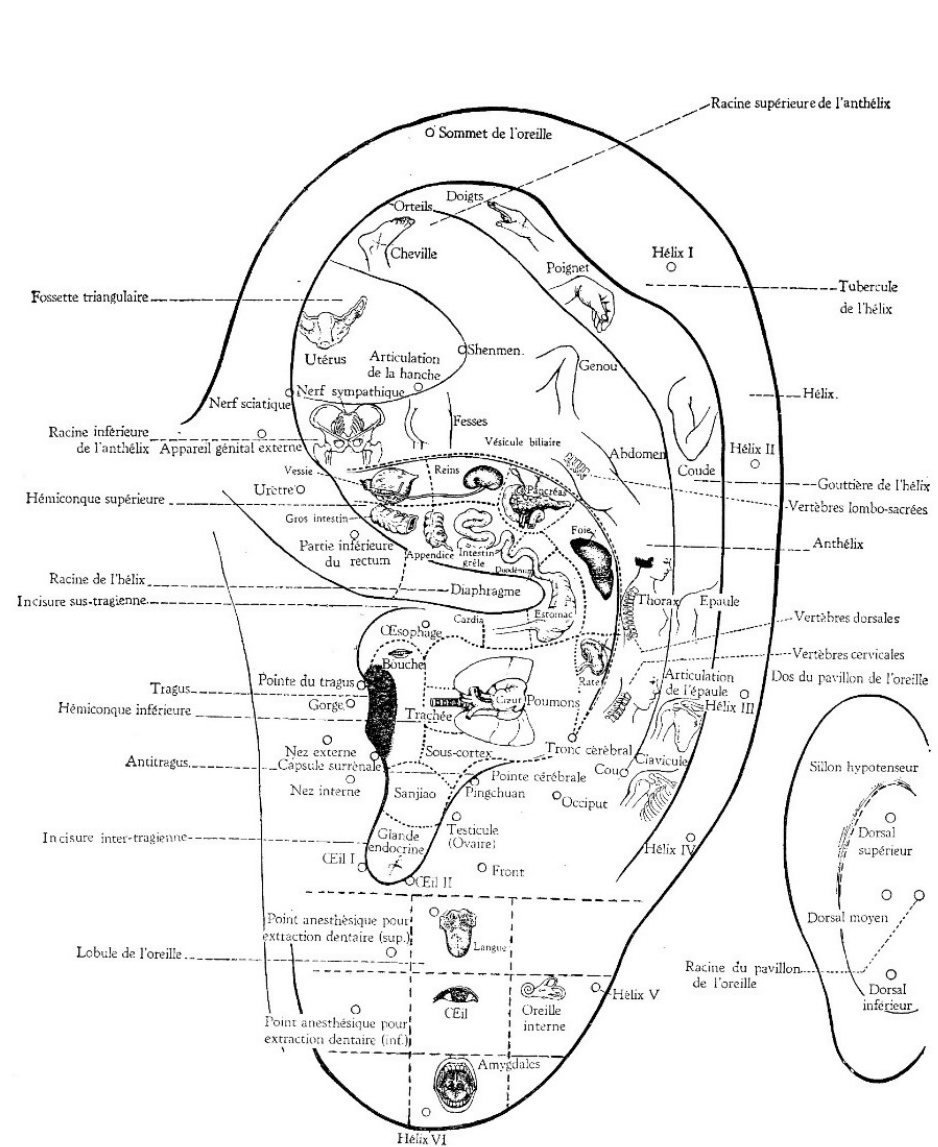
03 LE SYSTÈME MERIDIEN

ZONES DE PROJECTION ORGANIQUES CUTANÉES SUR L'OREILLE

Sur l'oreille se projettent des zones correspondant aux organes, entrailles, et différentes parties du corps.

La spécificité des zones de l'oreille c'est que sur chaque oreille, on trouve les mêmes zones de correspondance. La zone organique du foie est présente à la fois sur l'oreille gauche et l'oreille droite.

Ces zones servent à la fois pour la pratique du bilan énergétique et pour le traitement.

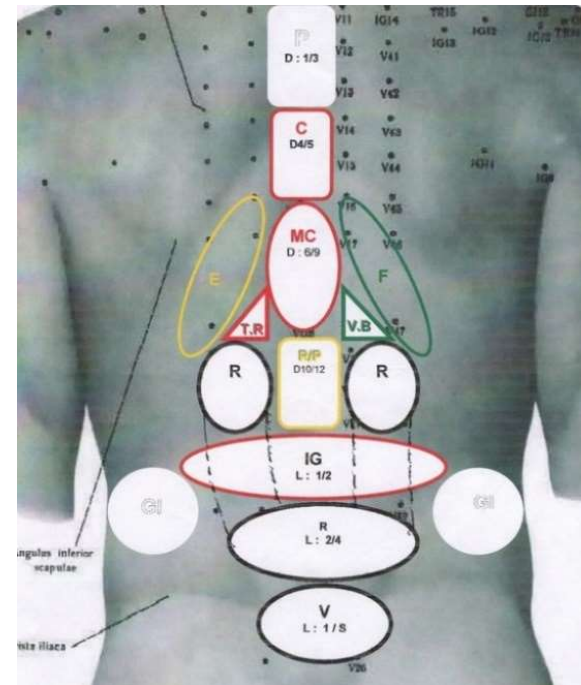
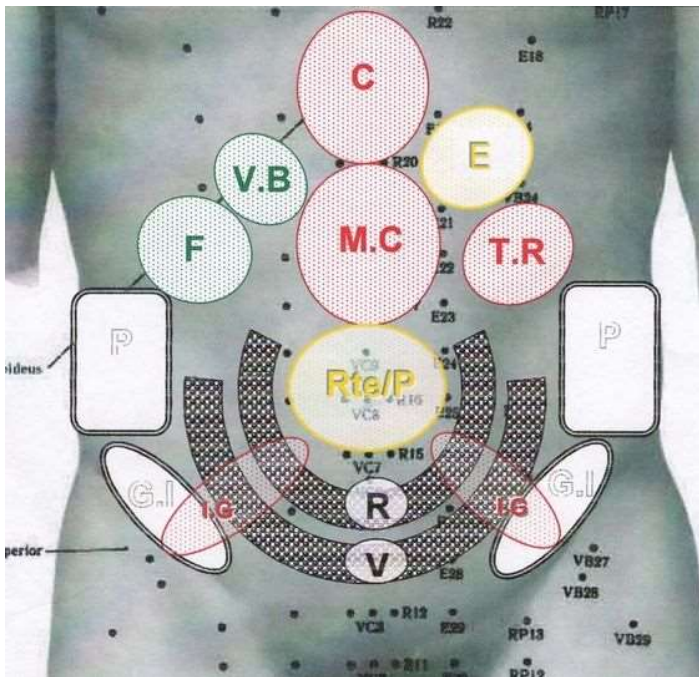


03 LE SYSTÈME MERIDIEN



ZONES DE PROJECTION ORGANIQUES CUTANÉES SUR L'OREILLE

Si nous ouvrons un peu notre regard sur d'autres disciplines, on se rend compte que dans la pratique du Shiatsu, et notamment celui de Masunaga (qui utilise les principes de l'énergétique chinoise), il y a le même principe de zone de projection organiques sur le dos et le ventre. Le principe est de déterminer l'état énergétique d'un organe en déterminant si la zone de correspondance est en état de plénitude (Jutsu) ou de vide (Kyo). Ces zones servent à la fois pour faire le bilan et pour le traitement



02 LE SYSTÈME MERIDIEN

LE SYSTEME MERIDIEN

- Le **Système-Méridien** permet les **échanges de Qi** dans tout le corps humain puisque chaque méridien est alimenté en Qi et communique avec
 - son organe correspondant,
 - avec les autres méridiens,
 - avec son méridien tendino-musculaire,
 - avec des zones cutanées.
- Le Système-Méridien en permettant ces échanges de Qi va être en capacité de **maintenir** l'organisme en bonne santé, il permet de maintenir **l'homéostasie**,



02 LE SYSTÈME MERIDIEN

COMMENT EST PERTURBER LA CIRCULATION DU QI DANS LES MERIDIENS

Quels sont les origines possibles de la perturbation d'un méridien

- Une invasion du méridien par un facteur pathogène externe comme le vent, le froid, l'humidité, etc.
- Un travail excessif demandé à un membre et donc un groupe musculaire correspondant à un méridien,
- Un traumatisme : choc, blessure,
- Une perturbation de l'organe correspondant qui se manifeste sur le méridien.
- Une perturbation d'un autre méridien puisque tous les méridiens sont reliés



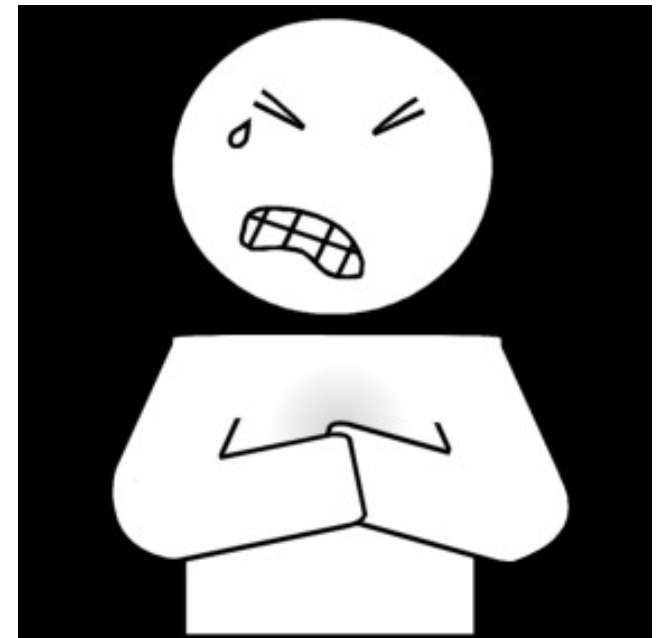
02 LE SYSTÈME MERIDIEN

COMMENT SE MANIFESTE UN PROBLEME DE MERIDIEN

Lorsqu'un méridien est en situation de déséquilibre, il peut y avoir de nombreuses manifestations. Il est possible de les observer par la palpation, l'observation et nous retrouverons des manifestations comme :

- Des zones sensibles sur le trajet,
- Un manque de tonus des chairs (plénitude ou vide),
- Une modification de la température (chaud ou froid),
- Une modification de la couleur de la peau (stagnation, froid, chaleur),
- Une modification de l'hydratation (sécheresse, humidité),
- Une modification de la couleur des vaisseaux sanguins (vide, stagnation),
- Une faiblesse musculaire (vide de Qi du méridien).

Il peut également y avoir des symptômes associés à l'organe correspondant. C'est donc plutôt à l'interrogatoire que nous découvrirons un déséquilibre.



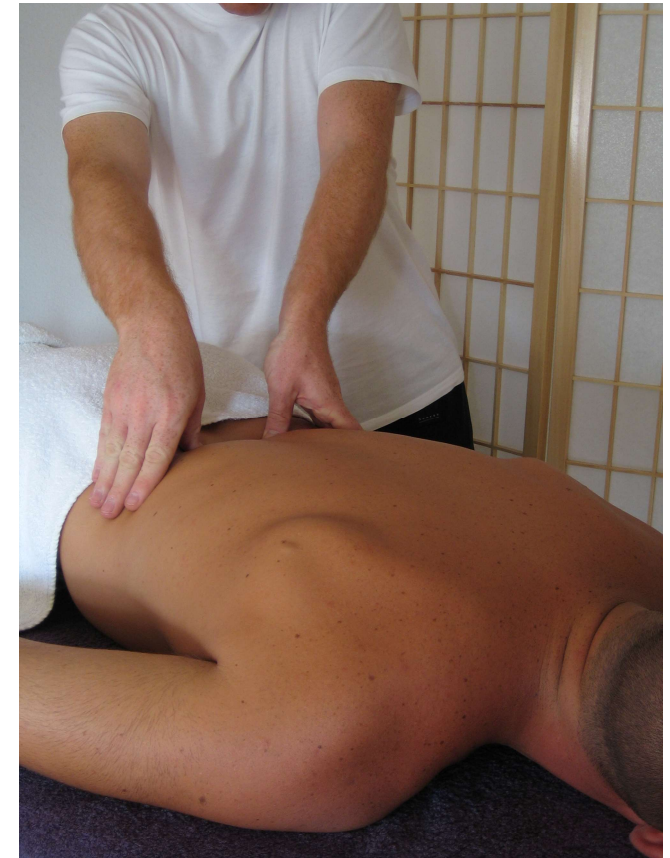
[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-NC](#)

02 LE SYSTÈME MERIDIEN

QUE FAIRE EN CAS DE SITUATION DE DESEQUILIBRE

Lorsqu'un Système-Méridien est perturbé, il y a plusieurs outils qui vont nous permettre de régulariser l'équilibre:

- **La stimulation de points d'acupuncture** qui seront choisis en fonction du type de déséquilibre (par exemple le point de commande du méridien),
- Le point d'acupuncture peut être travaillé avec de la **moxibustion** ou des **ventouses**,
- **Le travail de Tui Na** sur l'ensemble du méridien, ou sur la zone cutanée correspondant au méridien,
- **Le travail d'étirement** des méridiens tendino-musculaire, avec du Qi Gong, du Stretching ou du Yoga
- **Une prise de plante** qui aura pour but de réguler le fonctionnement de l'organe correspondant au méridien.



04 LES POINTS D'ACUPUNCTURE

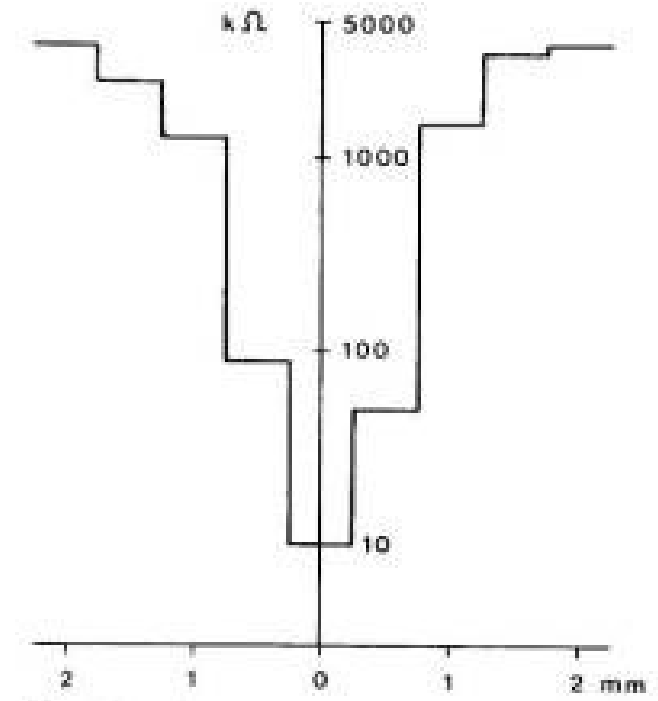


PRESENTATION

Le point d'acupuncture :

- Porte d'accès à l'énergie du méridien,
- On le qualifie de puits énergétique,
- Est un point de moindre résistance électromagnétique, c'est donc une zone où l'énergie circule facilement,
- On trouve des points :
 - Sur les méridiens,
 - Hors méridiens,
 - Des points qui ne sont ni sur les méridiens, ni des points hors méridiens,

On peut stimuler un point d'acupuncture par le massage (digipression), la moxibustion, les ventouses, le laser, la scarification (plus usité), le tatouage, la lumière (luxopuncture), l'acupuncture, la stimulation électrique (électropuncture),

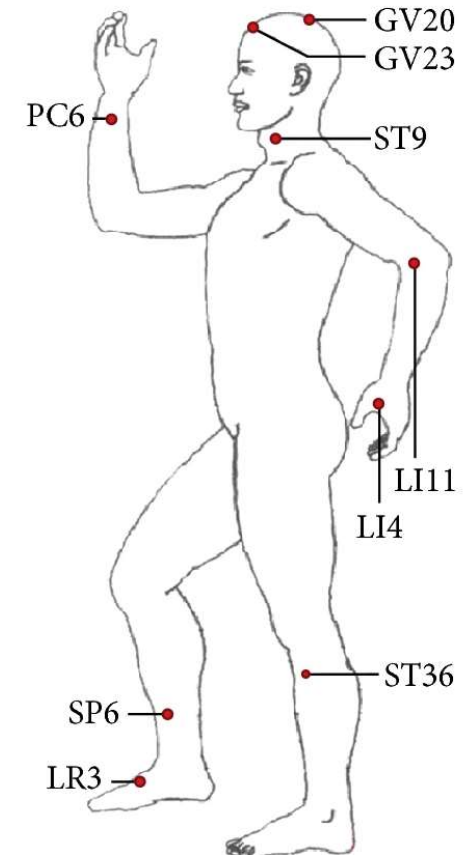


04 LES POINTS D'ACUPUNCTURE

LES DIFFERENTS TYPES DE POINTS

Il existe plusieurs types de points qui ont des indications particulières :

- Les points Shu Antiques,
- Les Points Shu du dos et les points Mu antérieurs,
- Les points Yuan et Luo,
- Les points Xi et les 8 points Hui-Réunion,
- Les points He inférieurs,
- Les points de croisement -réunion.

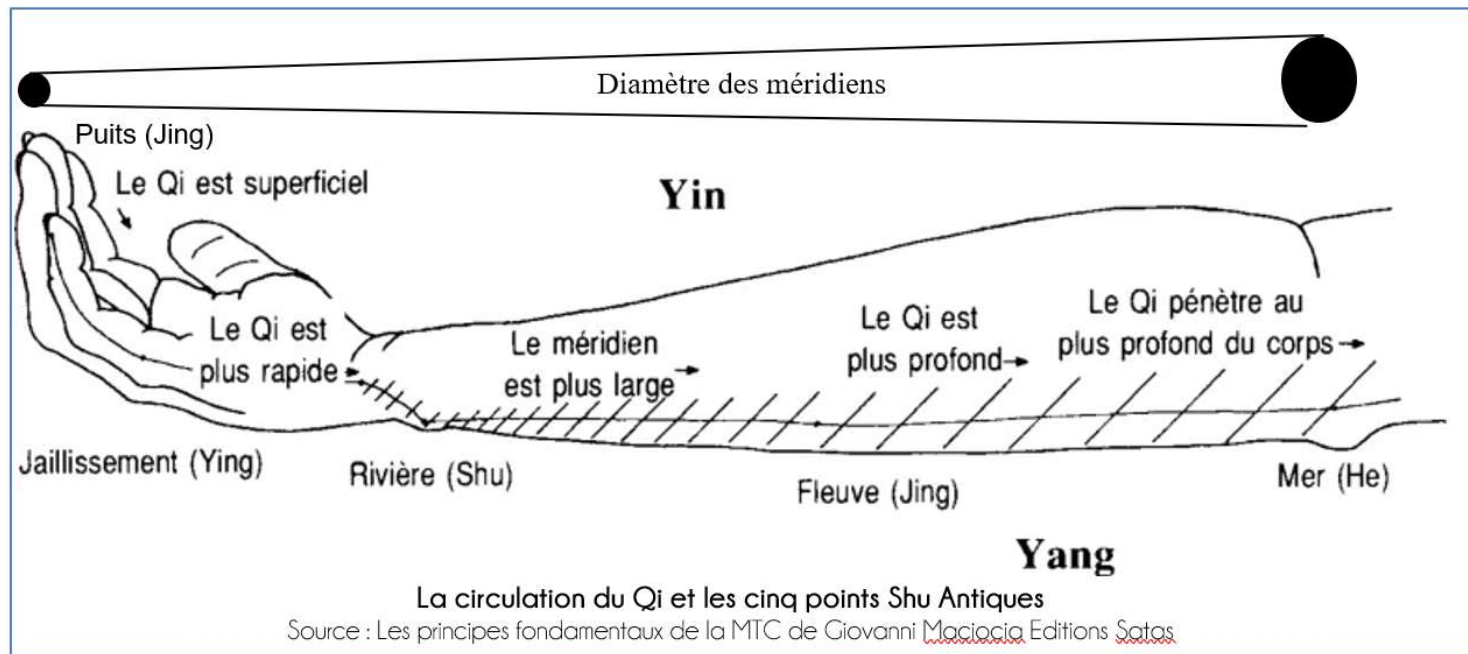


04 LES POINTS D'ACUPUNCTURE



LES POINTS SHU ANTIQUES

- Pour chacun des 12 Méridiens principaux, il existe 5 points Shu Antiques,
- Ces points sont localisés entre les coudes et les doigts ou entre les genoux et les orteils, là où l'énergie des méridiens est la plus accessible et influençable par la stimulation,
- On retrouve la notion de 5 éléments avec les points Shu Antiques.



04 LES POINTS D'ACUPUNCTURE



Nom du point	Traduction	Localisation, Propriétés, élément
Point Jing-puits	Puits	<ul style="list-style-type: none"> Point situé à l'extrémité des doigts ou des orteils <i>Utile dans les maladies aiguës, en cas d'irritabilité, d'agitation mentale et d'angoisse, de plénitude du cœur, troubles du Shen</i>, son énergie centrifuge est intéressante pour éliminer les facteurs pathogènes Correspond à l'élément Bois sur le méridien yin Correspond à l'élément Métal sur le méridien yang
Point Ying	Source, jaillissement,	<ul style="list-style-type: none"> Le second point du méridien en partant par l'extrémité. C'est ici que l'énergie s'accélère, <i>Utile dans les maladies fébriles pour disperser la chaleur</i> Correspond à l'élément Feu sur le méridien yin Correspond à l'élément Eau sur le méridien yang
Point Shu	Transporter, couler, rivière	<ul style="list-style-type: none"> Le troisième point du méridien en partant par l'extrémité. C'est ici que l'élément pathologie qui a pénétré dans l'organisme peut se faire transporter <i>Utile en cas d'obstruction douloureuse, douleurs articulaires, rhumatismes, surtout lié à l'humidité, utiles pour les troubles des organes</i> Correspond à l'élément Terre sur le méridien yin Correspond à l'élément Bois sur le méridien yang
Points jing	Traverser, Fleuve	<ul style="list-style-type: none"> Le quatrième point du méridien en partant par l'extrémité. Ces points sont situés au niveau du poignet et des chevilles. Les pervers se dirigent vers les coudes et les genoux, <i>Utile en cas de toux, d'asthme et de troubles de l'appareil respiratoire supérieur</i> Correspond à l'élément Métal sur le méridien yin Correspond à l'élément Feu sur le méridien yang
Point He	Unir, joindre, Mer	<ul style="list-style-type: none"> Ils se situent au coude ou au genou, c'est ici que l'énergie entre dans la profondeur des méridiens et atteint les organes. On peut donc avec eux arrêter la progression de pénétration du pervers vers l'organe, ou traiter les organes. L'énergie de ce point est centrifuge (dirigée vers l'intérieur). <i>Utile dans les maladies chroniques, pour traiter les viscères yang, points Mer inférieurs : 37E, 39E, pathologies gastro-intestinales, pour réguler le Qi Rebelle des diarrhées, de vomissement</i> Correspond à l'élément Eau sur le méridien yin Correspond à l'élément Terre sur le méridien yang

LES POINTS SHU ANTIQUES

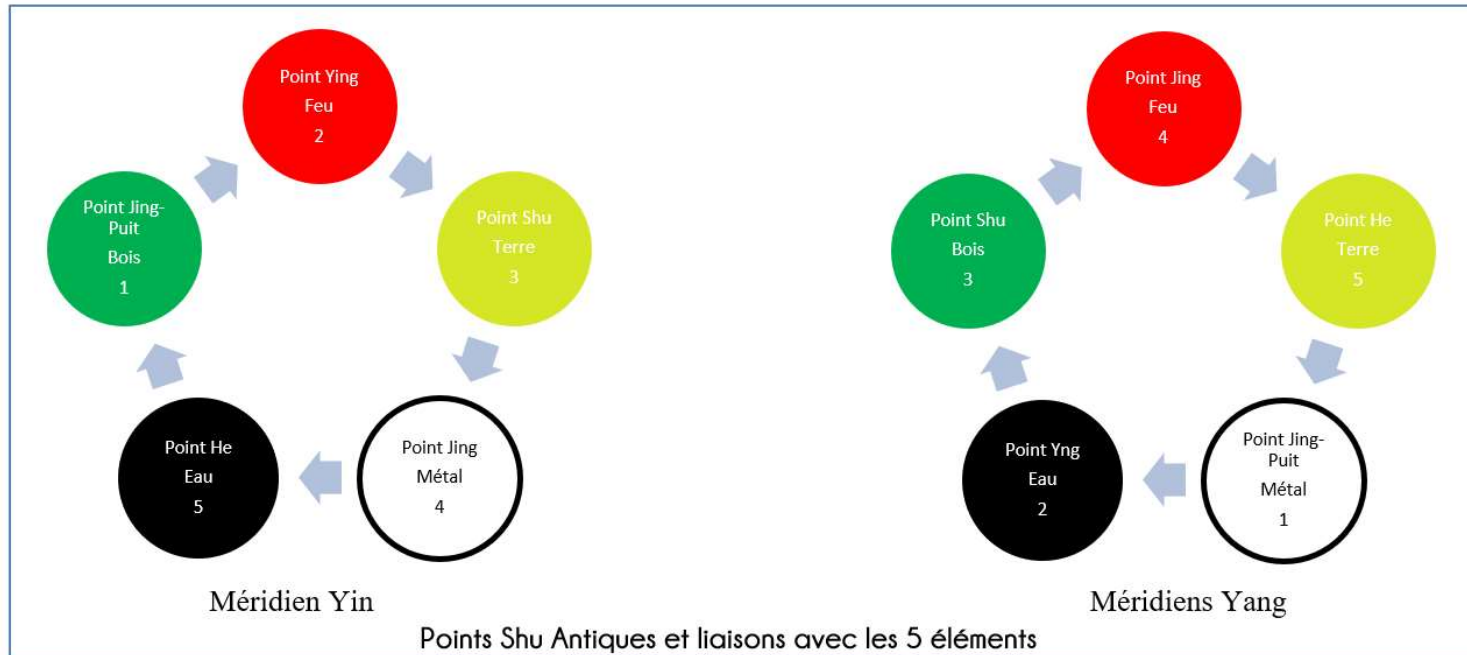
Chacun de ces points à des propriétés particulières.

04 LES POINTS D'ACUPUNCTURE



LES POINTS SHU ANTIQUES

- L'emplacement des points Shu Antiques n'est pas le même pour les méridiens Yin et Yang



04 LES POINTS D'ACUPUNCTURE



4 GI

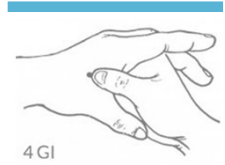
LES POINTS SHU ANTIQUES

Liste des points Shu Antiques

6 Méridiens YIN	Jing-puits Bois	Ying-Jaillissement Feu	Shu-Rivière Terre	Xing-Fleuve Métal	He-Mer Eau
Poumon Métal	11P	10P	9P	8P	5P
Rein Eau	1R	2R	3R	5R	9R
Foie Bois	1F	2F	3F	4F	8F
Cœur Feu	9C	8C	7C	4C	3C
Rate Terre	1Rt	2Rt	3Rt	R5t	9Rt
Maître du Cœur Feu	9MC	8MC	7MC	5MC	3MC

6 Méridiens YANG	Jing-puits Métal	Ying-Jaillissement Eau	Shu-Rivière Bois	Xing-Fleuve Feu	He-Mer Terre
Gros intestin Métal	1GI	2GI	3GI	5GI	11GI
Vessie Eau	67V	66V	65V	60V	40V
Vésicule biliaire Bois	44VB	43VB	41VB	38VB	34VB
Intestin Grêle Feu	1IG	2IG	3IG	5IG	8IG
Estomac Terre	45E	44E	43E	41E	36E
Triple Réchauffeur Feu	1TR	2TR	3TR	6TR	10TR

04 LES POINTS D'ACUPUNCTURE



LES POINTS MU

- Ces points d'acupuncture sont situés sur la poitrine et l'abdomen et près des organes ou entrailles sur lesquels ils agissent. Ils représentent le lieu de la concentration énergétique des viscères ,
- Comme pour les points Shu postérieurs, lorsqu'un organe est troublé, il peut apparaître au point Mu correspondant une hypersensibilité à la pression,
- les points Mu seront plutôt utilisés pour des déséquilibres aigus (les Points Shu sont plutôt utilisés pour les déséquilibre chroniques),
- ils peuvent être utilisés en association Mu-Shu.

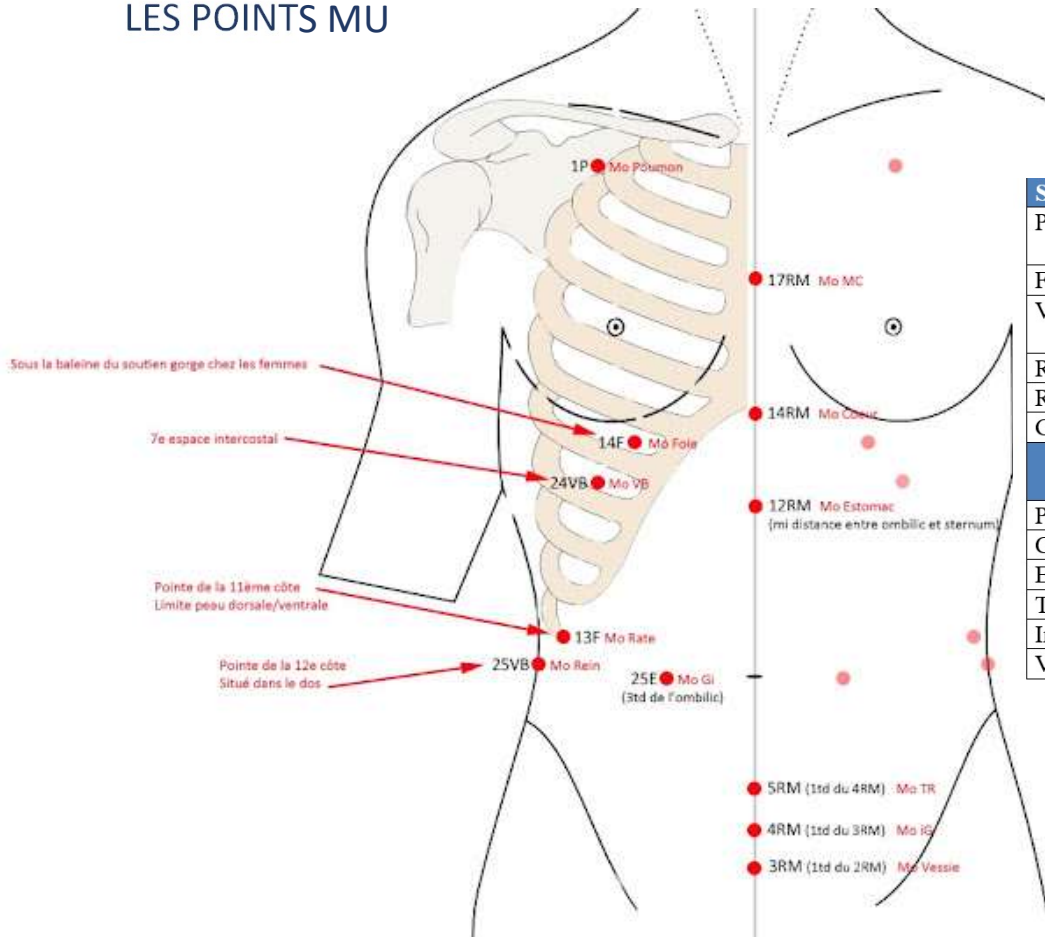
Sur les deux côtés de la poitrine et de l'abdomen		Localisation
Poumons	Zhong Fu (P1)	A 6 cun de la ligne médiane antérieure, entre la 1 ^{ère} et 2 ^{ème} côte
Foie	Qi Men (F14)	A la verticale du mamelon, entre la 6 ^{ème} et 7 ^{ème} côte
Vésicule Biliaire	Ri Yue (VB24)	A la verticale du mamelon, entre la 7 ^{ème} et 8 ^{ème} côte (sous F14)
Rate	Zhang Men (F13)	A l'extrémité antérieure de la 11 ^{ème} côte
Reins	Jing Men (VB25)	A l'extrémité de la 12 ^{ème} côte
Gros Intestin	Tian Shu (E25)	A 2 cun de la ligne médiane, au niveau de l'ombilic (8RM)
Sur la ligne médiane de la poitrine et de l'abdomen (méridien RM)		Localisation sur le méridien RM
Péricarde	Shang Zhong (RM17)	Au milieu du sternum, entre les deux mamelons
Cœur	Ju Que (RM14)	A 6 cun au-dessus de l'ombilic
Estomac	Zhong Wan (RM12)	A 4 cun au-dessus de l'ombilic
Triple Réchauffeur	Shi Men (RM5)	A 2 cun au-dessous de l'ombilic
Intestin Grêle	Guan Yuan (RM4)	A 3 cun au-dessous de l'ombilic
Vessie	Zhong Ji (RM3)	A 4 cun au-dessous de l'ombilic

04 LES POINTS D'ACUPUNCTURE

LES POINTS MU

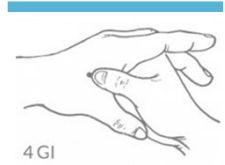


4 GI



Sur les deux côtés de la poitrine et de l'abdomen		Localisation
Poumons	Zhong Fu (P1)	A 6 cun de la ligne médiane antérieure, entre la 1 ^{ère} et 2 ^{ème} côte
Foie	Qi Men (F14)	A la verticale du mamelon, entre la 6 ^{ème} et 7 ^{ème} côte
Vésicule Biliaire	Ri Yue (VB24)	A la verticale du mamelon, entre la 7 ^{ème} et 8 ^{ème} côte (sous F14)
Rate	Zhang Men (F13)	A l'extrémité antérieure de la 11 ^{ème} côte
Reins	Jing Men (VB25)	A l'extrémité de la 12 ^{ème} côte
Gros Intestin	Tian Shu (E25)	A 2 cun de la ligne médiane, au niveau de l'ombilic (8RM)
Sur la ligne médiane de la poitrine et de l'abdomen (méridien RM)		Localisation sur le méridien RM
Péricarde	Shang Zhong (RM17)	Au milieu du sternum, entre les deux mamelons
Cœur	Ju Que (RM14)	A 6 cun au-dessus de l'ombilic
Estomac	Zhong Wan (RM12)	A 4 cun au-dessus de l'ombilic
Triple Réchauffeur	Shi Men (RM5)	A 2 cun au-dessous de l'ombilic
Intestin Grêle	Guan Yuan (RM4)	A 3 cun au-dessous de l'ombilic
Vessie	Zhong Ji (RM3)	A 4 cun au-dessous de l'ombilic

04 LES POINTS D'ACUPUNCTURE

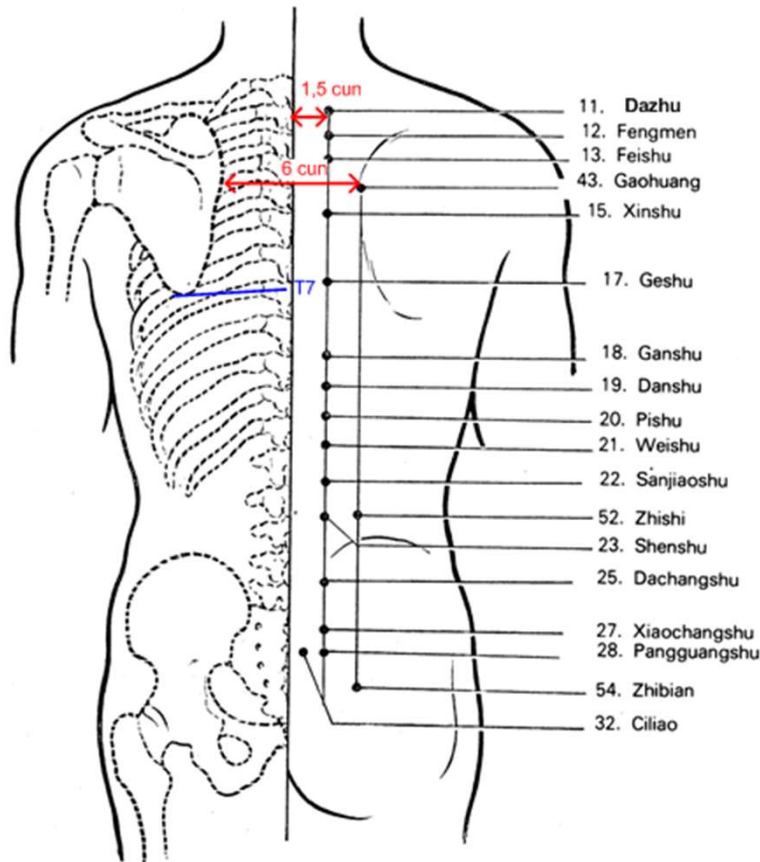


LES POINTS SHU

- Ces points d'acupuncture sont situés sur le **méridien de la vessie**, situé sur le dos, à **1,5 cun de la ligne médiane** postérieure (La ou passe le méridien Du Mai). Chacun de ces points agit sur un organe Zang ou un viscère Fu tout comme les points Mu Antérieurs Ils représentent le lieu de la concentration énergétique des viscères.
- Cependant, il existe des points Shu associés à des parties du corps ou des méridiens (16V (Du Shu), associé au vaisseau Gouverneur, 17V (Ge Shu), associé au diaphragme, 29V (Zhong Lu Shu), associé au sacrum, 30V (Bai Huan shu), associé à l'anus
- Comme pour les points Mu Antérieur, lorsqu'un organe est troublé, il peut apparaître au point Shu correspondant une **hypersensibilité à la pression**,
- Les points Shu seront plutôt utilisés pour des **déséquilibres chroniques** (les Points Mu sont plutôt utilisés pour les déséquilibre aigus),
- Ces points Shu sont de **nature Yang** et on les utilise souvent pour tonifier le yang de l'organe ou de l'entrailles correspondante même s'ils peuvent aussi être utilisés dans les vides de yin. Les points Mu sont quant à eux plus souvent utilisés pour tonifier le yin.
- Ces points Shu ont tout de même un effet **plus puissant et plus rapide** que les points Mu et sont souvent utilisés lorsque le sujet est très fatigué, ou déprimé.
- ils peuvent être utilisés en association Mu-Shu.

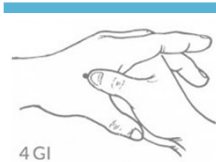
04 LES POINTS D'ACUPUNCTURE

LES POINTS SHU



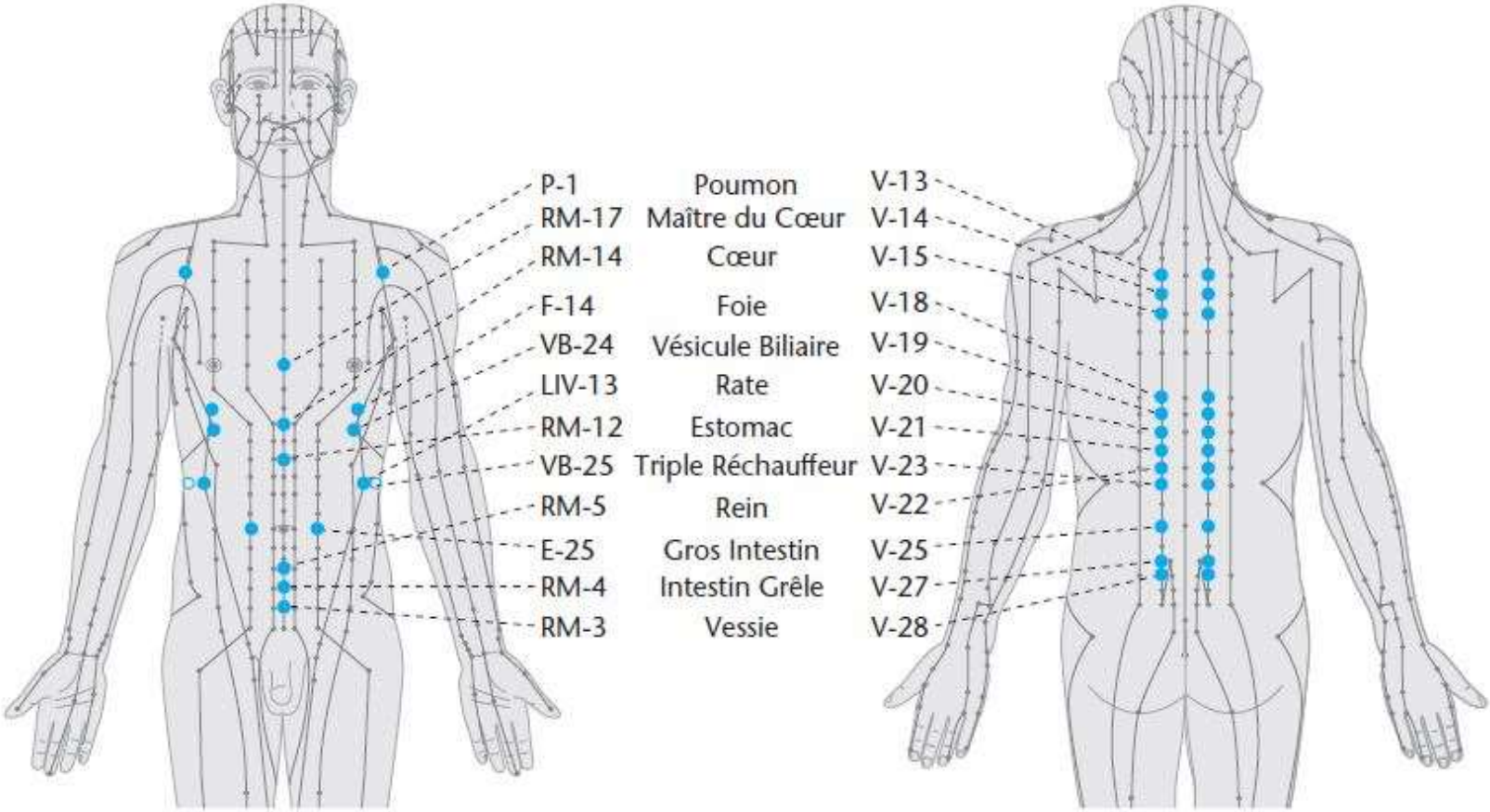
Organes / Entrailles	Points Shu du dos	Vertèbres (ligne passant sous la vertèbre)
Poumons	Fei Shu (V13)	D3
Péricarde	Jue Yin Shu (V14)	D4
Cœur	Xin Shu (V15)	D5
Foie	Gan Shu (V18)	D9
Vésicule Biliaire	Dan Shu (V19)	D10
Rate	Pi Shu (V20)	D11
Estomac	Wei Shu (V21)	D12
Triple Réchauffeur	San Jiao Shu (V22)	L1
Reins	Shen Shu (V23)	L2
Gros Intestin	Da Chang Shu	L4
Intestin Grêle	Xiao Chang Shu (V27)	S1
Vessie	Pang Guan Shu (V28)	S2

Source : Précis d'acupuncture Chinoise : Academie de médecine traditionnelle chinoise, Editions Dangles



04 LES POINTS D'ACUPUNCTURE

LES POINTS SHU ET MU



04 LES POINTS D'ACUPUNCTURE



LES POINTS YUAN

- Chacun des 12 méridiens principaux possède un point yuan source.
- Ces points sont la plupart du temps localisés proche des poignets et des chevilles.
- Ces points sont utilisés dans le bilan palpatoire car lorsqu'un organe interne est en situation de déséquilibre, il y a des réactions sur ces points.
- On les utilise donc dans le traitement de déséquilibres internes pour tonifier les viscères yin.
- Ces points sont en relation avec le Qi originel et plus particulièrement l'état du Qi originel de chaque viscère Yin. On se sert donc plus régulièrement des points Yuan des viscères yin que ceux des Entrailles Yang.

Méridiens		Points Yuan - Source
Méridiens Yin de bras	Poumon	P9
	Maitre du cœur	MC7
	Cœur	C7
Méridiens Yang de bras	Gros Intestin	GI4
	Triple Réchauffeur	TR4
	Intestin Grêle	IG4
Méridiens Yin de jambes	Rate	Rt3
	Foie	F3
	Rein	R3
Méridiens Yang de jambes	Estomac	E42
	Vésicule Biliaire	VB40
	Vessie	V64

04 LES POINTS D'ACUPUNCTURE



LES POINTS LUO

- Les points Luo sont en relation avec les méridiens Luo que nous avons vu précédemment dans le descriptif du système méridien.
- Ces points sont aussi appelés des points de communication. Ils ont un rôle de communication entre le méridien Yin et le méridien Yang couplé.
- On les utilise pour des déséquilibres qui concerne les deux méridiens couplés yin et yang. Le point Luo peut donc traiter le déséquilibre du méridien sur lequel il se trouve mais également le méridien qui lui est couplé.

Les 15 Points LUO

POINT LUO	MERIDIEN YIN	MERIDIEN YANG	POINT LUO
P7	POUMON	GROS INTESTIN	GI6
MC6	MAITRE CŒUR	TRIPLE RECHAUFFEUR	TR5
C5	CŒUR	INTESTIN GRELE	IG7
Rt4 Rt21	RATE	ESTOMAC	E40
F5	FOIE	VESICULE BILIAIRE	VB37
R4	REIN	VESSIE	V58
VC15	VAISSEAU CONCEPTION	VAISSEAU GOUVERNEUR	VG1

04 LES POINTS D'ACUPUNCTURE



LES POINTS XI

- L'idéogramme Xi signifie « fente », « fissure », ce qui correspond au fait que ce sont des **points ou le Qi et le sang (Xue) du méridien s'accumule**. Ces points Xi vont donc permettre de libérer ce Qi et ce sang dans le méridien. Ce sont donc des points que l'on utilise en **situation d'urgence** dans des situations de **déséquilibre aiguë**,
- Les points Xi des méridiens Yin sont utilisés également pour traiter les **maladies du sang**,
- On dénombre **16 points Xi** : un point pour chaque méridien principal (12) et un pour 4 des 8 méridiens curieux qui sont : Yin Qiao Mai, Yang Qiao Mai, Yin Wei Mai et Yang Wei Mai soit un total de 16 points.
- Ce sont des points qui sont localisés entre les extrémités (orteils et doigts) et les articulation des coudes et des genoux.

Méridiens		Points Xi - Urgence
Méridiens Yin de bras	Poumon	P6
	Maitre du cœur	MC4
	Cœur	C6
Méridiens Yang de bras	Gros Intestin	GI7
	Triple Réchauffeur	TR7
	Intestin Grêle	IG6
Méridiens Yin de jambes	Rate	Rt8
	Foie	F6
	Rein	R5
Méridiens Yang de jambes	Estomac	E34
	Vésicule Biliaire	VB36
	Vessie	V63
Merveilleux Vaisseaux	Yin Qiao Mai	8R
	Yang Qiao Mai	59V
	Yin Wei Mai	9R
	Yang Wei Mai	35VB

04 LES POINTS D'ACUPUNCTURE



LES POINTS HE INFÉRIEURS

- Les points He inférieurs ont chacun un lien particulier avec une **viscère yang**.
- Ils sont aux nombres **de 6**.
- Leur principale action est de **drainer et de tonifier le viscère** auquel ils sont liés.
- En clinique, ils sont **souvent utilisés avec le point Mu Antérieur** du même méridien.

Les 6 points He inférieurs

Tissus	Point He inférieur	Point Mu Antérieur
Estomac	36E	12RM
Vésicule Biliaire	34VB	24VB
Vessie	40V	3RM
Gros Intestin	37E	25E
Triple Réchauffeur	39V	5RM
Intestin Grêle	39E	4RM

04 LES POINTS D'ACUPUNCTURE



LES POINTS DES 8 REUNIONS - HUI

- Les points Hui sont des points souvent utilisés en clinique.
- Chacun de ces points à une influence particulière sur un type de tissu. Ils sont utilisés lorsqu'un déséquilibre lié à la présence d'une chaleur perverse (interne ou externe) provoque un trouble sur l'un des éléments suivants : organe, entrailles, souffle, sang, tendon, vaisseau, os, moelle ou pouls. Ils sont simple d'utilisation.
- Si par exemple il y a présence de troubles fonctionnels au niveau digestif on peut utiliser le point Hui des entrailles 12VC.

Les 8 points de Réunion

Tissus	Point Réunion
Hui des Organes (Zang) yin	13F
Hui des Entrailles (Fu) yang	12VC
Hui du Qi	17VC
Hui du Sang	17V
Hui des Tendons	34VB
Hui des Os	11V
Hui des Moelles	VB39
Hui des Vaisseaux	P9

04 LES POINTS D'ACUPUNCTURE



LES POINTS REUNIONS DES 8 VAISSEaux

- Ce sont des points qui sont reliés aux 8 merveilleux vaisseaux.
- Ces points sont des points qui appartiennent aux 12 méridiens principaux (sur les membres) mais qui commandent ces merveilleux vaisseaux.

Les 8 points de Réunion de 8 vaisseaux

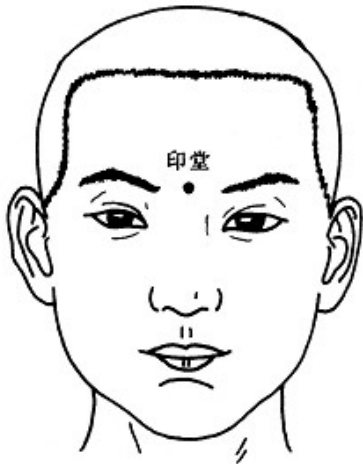
Tissus	Point Réunion
Du Mai (Vaisseau Gouverneur)	3IG
Ren Mai (Vaisseau Conception)	7P
Yin Qiao Mai	6R
Yang Qiao Mai	62V
Yin Wei Mai	6MC
Yang Wei Mai	5TR
Dai Mai	41VB
Chong Mai	4Rt

04 LES POINTS D'ACUPUNCTURE



LES POINTS HORS MERIDIENS

- Ce sont des points qui ne sont pas localisés sur les trajets des 12 méridiens principaux et des deux vaisseaux extraordinaires qui ont leurs propres points (Vaisseau Conception, Vaisseau Gouverneur) et qui ont des propriétés particulières.
- Ils ont été découverts au fur et à mesure de la pratique clinique et on continue à en découvrir.
- Nous verrons les principaux points hors méridiens dans le cours consacré aux principaux points d'acupuncture



04 LES POINTS D'ACUPUNCTURE

LES POINTS ASHI

- Ce sont des **points curieux** qui manifestent une **sensibilité particulière** lors de certains déséquilibres et ceci de façon transitoire (ils apparaissent et disparaissent avec un déséquilibre énergétique).
- Ce sont des **points de projection de douleur**. Une douleur sur la zone de l'épaule peut par exemple manifester un point douloureux qui n'appartient pas au système des 14 méridiens qui ont leur propre point et qui ne correspond pas non plus à un point classé dans les points hors-méridiens.
- Ce sont des points que nous pouvons localiser dans la pratique de **l'automassage ou du massage** sont des points douloureux. *Un point douloureux peut aussi apparaître sur un méridien avec un déséquilibre mais il ne sera pas qualifié de point Ashi.*



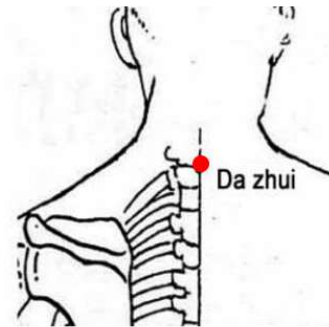
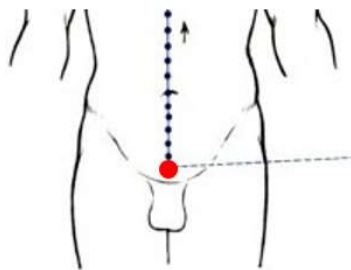
04 LES POINTS D'ACUPUNCTURE



LOCALISATION AVEC DES REPERES ANATOMIQUES

Une partie des points seront facilement localisable par l'intermédiaire de repères anatomiques soit fixes, soit mobiles (c'est-à-dire qu'il faudra mettre une partie du corps dans une certaine position pour pouvoir les localiser).

- **Repères fixes** : Dans ce type de localisation c'est une partie du corps qui va nous indiquer l'emplacement du point. On a des points qui sont localisés grâce aux ongles, aux os, aux muscles, aux organes des sens, au système pileux, etc.
 - Le point E17 est localisé sur le mamelon
 - Le point RM8 est situé sur le nombril,
 - Le point RM2 est situé au-dessus du pubis sur la ligne médiane antérieure,
 - Le point DM14 est localisé sous l'apophyse épineuse de la vertèbre cervicale C7

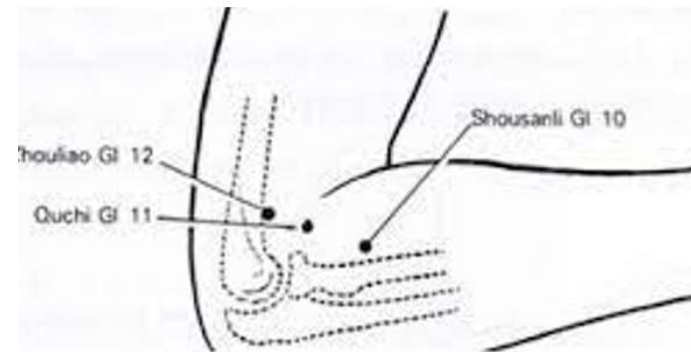
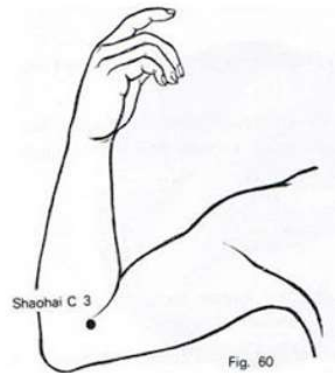


04 LES POINTS D'ACUPUNCTURE



LOCALISATION AVEC DES REPERES ANATOMIQUES

- **Repères mobiles** : dans ce type de localisation on demande au sujet de faire un mouvement pour avoir la localisation du point
 - On plie le coude et le pli de peau au niveau de la face interne correspond au point C3
 - Idem pour la localisation du point GI11 mais sur la face externe.
 - Le point 31VB est localisé sur la cuisse au bout du majeur du sujet lorsque celui-ci se tient debout et laisse les bras descendre le long du corps.



04 LES POINTS D'ACUPUNCTURE



LOCALISATION AVEC DES REPERES PROPORTIONNELS

Les mesures proportionnelles : Source Précis d'acupuncture chinoise Editions Dangles

Abdomen et thorax

- Entre les 2 mamelons : 8 cuns
- Entre pli axillaire ant et pointe 11° cote : 12 cuns
- Entre synchondrose xypho sternale et ombilic : 8 cuns
- Entre ombilic et bord sup symphyse pubienne : 5 cuns
- Entre épine iliaque antéro sup et ligne médiane abdomen : 5 cuns

Membre sup

- Entre pli du poignet et pli du coude : 12 cuns
- Entre pli du coude et pli axillaire : 9 cuns

Membre inf

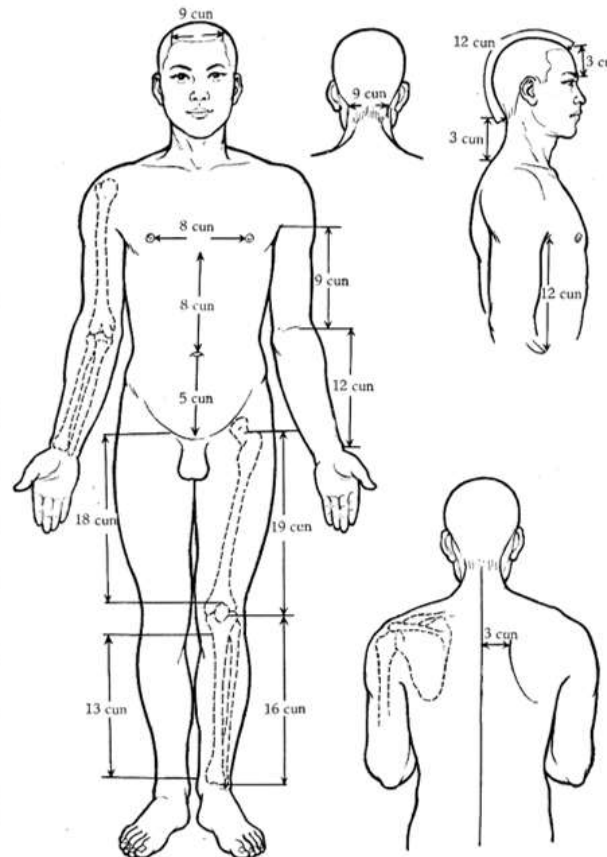
- Entre grand trochanter et milieu creux poplité : 19 cuns
- Entre grand trochanter et bord sup rotule (condyle fémoral) : 18 cuns
- Entre creux poplité et pointe de malléole externe : 16 cuns
- Entre bord inf du condyle interne du tibia et pointe malléole interne : 13 cuns

Dos

- Entre bord interne omoplate et ligne médiane post : 3 cuns
- Entre les 2 épines iliaques postéro sup : 3 cuns

Crâne

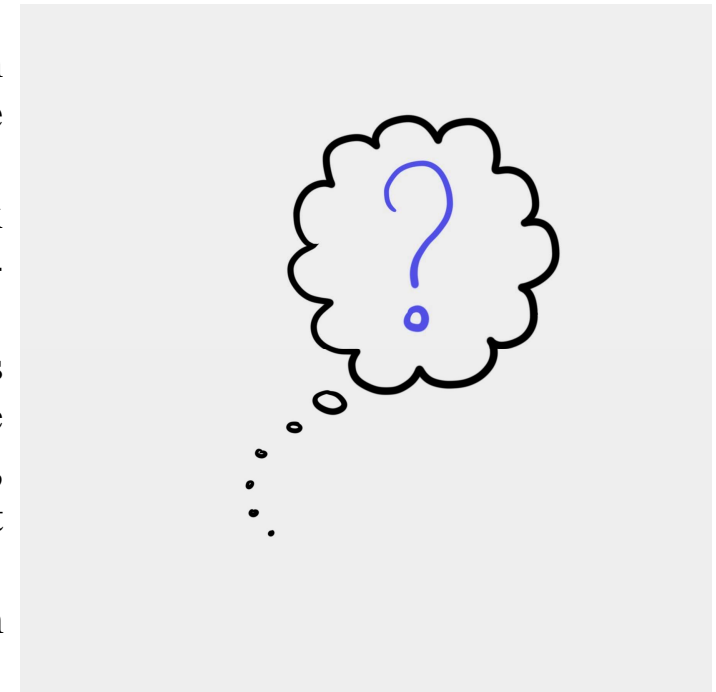
- Entre bord post cuir chevelu et C7 : 3 cuns
- Entre bord ant et post du cuir chevelu : 12 cuns
- Entre bord ant du cuir chevelu et milieu des sourcils (glabell) : 3 cuns
- Entre 2 canthus externes : 9 cuns
- Entre les 2 mastoïdes (int) : 9 cuns



05 LES POINTS D'ACUPUNCTURE

CHOIX DES POINTS

- Le choix des points qui vont être utilisés pour retrouver une situation d'équilibre est tout **un art et surtout le fruit d'un long apprentissage par l'expérimentation.**
- Nous verrons dans un prochain module le descriptif des principaux points d'acupuncture avec leur localisation, leur indication, leur contre-indications, etc.
- Mais dans ce module nous avons vu que certains points d'acupuncture sont classés en fonction de leurs actions. Il sera donc possible de choisir parmi les points **Shu Antiques, Mu Antérieurs, Xi, Luo, Yuan, Ashi, etc.,** que nous avons vu celui ou ceux qui vous paraissent utiles dans telle ou telle situation.
- On peut choisir d'avoir une **action directe** sur un méridien en travaillant en local,
- On peut choisir d'avoir une **action indirecte** en travaillant sur un méridien pour travailler sur l'organe correspondant,



[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-NC](#)