

十四經發揮卷中 十四經脉氣所發篇

手太陰肺經之圖



SHEN TI COLLEGE

CONNAISSANCE DU CORPS  
LE SYSTEME MERIDIEN

[WWW.SHEN-TI.COM](http://WWW.SHEN-TI.COM)

# LE SYSTEME MERIDIEN ET POINTS D' ACUPRESSURE

---

## Table des matières

A OBJECTIFS DE CE MODULE .....	2
B QU'EST-CE QU'UN MERIDIEN ET UN POINT D'ACUPUNCTURE .....	3
I LES MERIDIENS .....	3
1 Le Système-Méridien .....	3
2 Les 12 Méridiens Principaux et merveilleux vaisseaux.....	5
2.2. La circulation de l'Energie dans les 12 Systèmes-Méridiens principaux .....	7
2.3. Les huit Méridiens curieux.....	8
3 Les Méridiens tendino-musculaires et les différentes zones cutanées.....	10
4 DESEQUILIBRE DES MERIDIENS .....	13
II LES POINTS D'ACUPUNCTURE.....	13
1. LES POINTS D'ACUPUNCTURE.....	13
2 LES POINTS PARTICULIERS DES MERIDIENS.....	14
3 LA LOCALISATION DES POINTS D'ACUPUNCTURE .....	24
4 CHOIX DES POINTS D'ACUPUNCTURE.....	26
I Questions et exercices sur le chapitre « LES MERIDIENS ET LES POINTS D'ACUPRESSURE» .....	27

# LE SYSTEME MERIDIEN ET POINTS D' ACUPRESSURE

---

## A OBJECTIFS DE CE MODULE

Ce document a pour objectif de vous présenter le « système-méridien » qui est utilisé en énergétique traditionnelle chinoise à la fois pour faire un bilan et à la fois pour le soin.

Nous vous ferons découvrir dans un premier temps ce qu'est un méridien, et quels sont les méridiens du corps humain :

- Les 12 méridiens principaux,
- Les 8 méridiens merveilleux.

Nous vous expliquerons ce qu'est un point d'acupuncture et quel est son mode d'action. Vous découvrirez qu'il existe une classification des points d'acupuncture. Nous avons :

- Les points d'acupuncture qui se trouvent sur les méridiens,
- Les points d'acupuncture qui ne se situent pas sur les méridiens ce sont des points Hors méridiens
- Les points Ashi, qui sont des points qui ne sont pas sur un méridien et qui ne sont pas des points Hors méridiens.

Nous verrons que les points d'acupuncture sont classés en fonctions de leurs propriétés. On trouvera donc :

- Les points Shu antiques,
- Les points Mu Antérieurs,
- Les points Shu postérieurs,
- Les points Xi,
- Les points Yuan,
- Les points hui,
- Les points He,
- Les points Luo,
- Les points Ashi,
- Les points Hors méridiens

Cette classification vous permettra d'être capable de choisir les points que vous allez utiliser pour personnaliser vos soins. Vous choisirez les points :

- Parce qu'on sait qu'il est efficace pour tel ou tel déséquilibre (symptomatique),
- Pour une action locale, souvent à proximité de la zone de douleur,
- Pour une action distale, éloigné de la zone de douleur,
- Pour corriger un déséquilibre énergétique après avoir fait un bilan (physiopathologique)

Enfin, nous allons également découvrir les techniques de localisation des points d'acupressure. Vous serez ainsi capable de localiser les points que vous aurez choisi pour votre soin sans faire d'erreur.

# B QU'EST-CE QU'UN MERIDIEN ET UN POINT D'ACUPUNCTURE

## I LES MERIDIENS

### 1 Le Système-Méridien

La théorie des méridiens issue de la médecine traditionnelle chinoise n'a pas d'équivalent en médecine occidentale. En effet, dans toute la théorie fondamentale de médecine chinoise c'est ce concept de méridien qui pose le plus de problème aux occidentaux puisque ce système de méridien n'est pas visible ni à l'œil nu, ni à la dissection. Il faut noter que certains méridiens semblent correspondre avec les systèmes circulatoire, lymphatique, nerveux et musculaires. Par exemple le Méridien du Rein suit le trajet du nerf sciatique sur l'arrière de la jambe. Cependant, en 2018, une équipe de chercheurs dirigée par Dr Neil D. Theise, de la New York University School of Médecine ont révélé la découverte d'un nouvel organe du corps humain : l'interstitium qui pourrait participer à l'explication du fonctionnement des méridiens.

#### L'interstitium :

*Il s'agit d'une structure remplie de fluide circulant dans tout le corps, mis à jour grâce à l'endomicroscopie confocale (nouvelle génération de microscope) qui a permis d'observer les cellules in vivo et donc de voir ce liquide circuler dans les tissus. L'interstitium est apparemment un réseau de tissus compartimentés, interconnectés, ressemblant à des bulles qui sont remplies de liquide. Il se situe sous la peau, le long du système digestif, des poumons, autour des veines et des artères, dans la vessie et entre les muscles. Il est la principale source de la lymphe.*

*Le rôle de cet organe est protecteur. Il aurait une fonction d'amortisseur qui empêche les tissus des organes et des muscles de se déchirer tout en étant un acteur de notre système immunitaire. Mais le revers de la médaille est, qu'il pourrait être l'origine de la propagation des cellules cancéreuses.*

*L'interstitium est le 80ème organe reconnu par la communauté médicale occidentale et, en plus, c'est le plus grand du corps humain. Cette découverte permettrait de faire le lien avec le concept de méridiens que l'on retrouve en médecine traditionnelle chinoise ainsi que dans l'ayurvèda.*

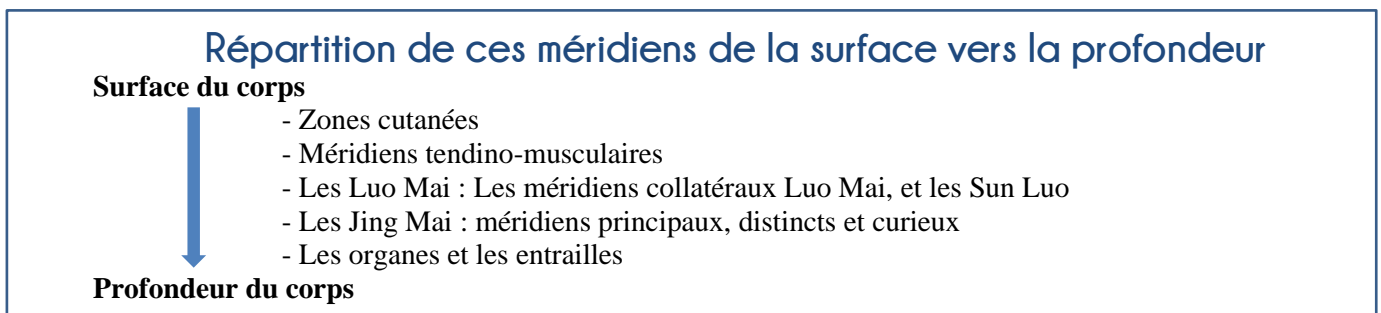
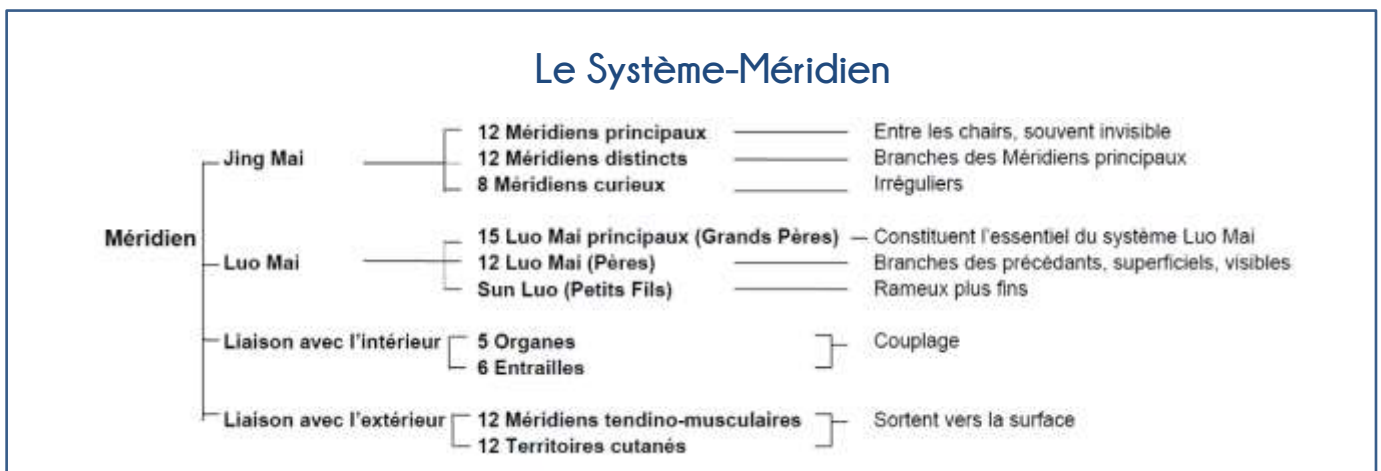
La Médecine traditionnelle chinoise nomme « **Jing Luo** » le **réseau de méridiens qu'emprunte le Qi ou énergie vitale (l'énergie qui circule dans les méridiens se nomme Jing Qi) pour circuler dans tout le corps humain.**

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

Chaque méridien (terme le plus usité) ou « Jing Luo » est composé d'un ensemble de méridiens que l'on nomme un « **Système-Méridien** » comprenant les Jing Mai + les Luo Mai ainsi que des parties associées. L'interconnexion des Jing Mai avec les Luo Mai à travers le corps intègre les viscères, les membres et les orifices, les muscles et les tendons dans un ensemble organique, assurant ainsi la performance normale des activités corporelles. Voici le détail de ces Jing Mai et Luo Mai pour chaque méridien :

- **Les Jing Mai (méridiens réguliers)** sont comme le tronc et les principales branches du système méridien. Ils courent la plupart du temps longitudinalement dans le corps, à un niveau relativement profond, se connectent avec les Zang Fu (organes et entrailles) et suivent des trajets définis. Les Jing Mai 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 sur lesquels l'acupuncteur concentrera ses interventions d'acupuncture, de moxibustion, de ventouse ou de massage. 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. Ils quittent les méridiens principaux pour suivre leurs propres trajets, traversent les Viscères et rejoignent leur méridien principal d'origine (s'ils sont yang) ou le méridien principal yang couplé (s'ils sont yin).
  - 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. Ils n'ont pas la structure et les ramifications des méridiens principaux que nous verrons juste après. Comme nous l'avons dit plus tôt, 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. Ces branches courent profondément ou superficiellement dans le corps, mais la plupart d'entre elles sont dans des régions peu profondes. 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 :

- **Les 15 principaux Luo Mai** qui sont les plus larges et les plus importants, 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,
  - **Les 12 Branches des méridiens principaux** qui sont des ramifications des Luo Mai principaux étendues comme des vaisseaux capillaires qui se propagent dans tout le corps.
  - **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 :
- **Les organes au nombre de 5 (Zang) et les entrailles au nombre de 6 (Fu)** pour la relation interne,
  - **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. Il est donc important de connaître à la fois les trajets des méridiens tendino-musculaires et des muscles, tendons et ligaments au-dessus desquels il passe. En effet, le travail de massage, de stretching, de yoga peut améliorer la circulation du Qi dans ces méridiens tendinomusculaires et donc par répercussions dans les organes/entrailles,
  - **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.



## 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)	
			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)	
		Mériidiens du Pied (Zu)	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)	Du Mai (28 points) (Vaisseau gouverneur)			
	Chong Mai (Vaisseau d'attaque)	Dai Mai (Méridien Ceinture)			
	Yin Qiao Mai (Vaisseau de mobilité du Yin)	Yang Qiao Mai (Vaisseau de mobilité du Yang)			
	Yin Wei Mai (Vaisseau régulateur du Yin)	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		

## 2 Les 12 Méridiens Principaux et merveilleux vaisseaux

Chaque méridien est donc composé d'un ensemble de méridiens et l'ensemble forme les « *Systemes-Méridiens* » qui alimentent ou qui relient les différentes parties du corps, et qui établissent des connexions entre les Organes et les entrailles (enfouis dans le corps), entre les points d'acupuncture (à la surface du corps), entre le haut du corps et le bas du corps, entre la surface et la profondeur, entre les différents tissus.

*Les méridiens ne sont donc pas uniquement constitués des trajets que nous voyons sur la peau et où nous trouvons les points d'acupuncture (ce n'est que la partie visible de l'iceberg) mais de nombreux autres méridiens qui sont plus profonds et qui ne sont que très rarement représentés dans les livres sur la médecine traditionnelle chinoise car sinon les planches ne seraient plus lisibles tellement nous devrions mettre de trajets. Il n'y a pas une partie du corps, pas de tissu, pas une seule cellule qui ne soit alimentée par ce système-méridien. Donc lorsque l'on parle par exemple du méridien du Poumon, il ne faut pas uniquement se représenter un trajet sur le bras avec les points d'acupuncture du Poumon mais plusieurs autres trajets reliés entre eux.*

Cette circulation du Qi dans toutes les parties du corps, lui permet d'assurer le bon fonctionnement de l'ensemble de l'organisme et de préserver son homéostasie. Il est donc possible par la stimulation d'un point d'acupuncture situé à la surface du corps d'agir sur les organes ou les entrailles qui sont enfouis dans le corps par l'intermédiaire de ce « système-méridien ».

Toute perturbation qui entraîne une difficulté dans la circulation, tout excès de Qi ou tout vide de Qi dans un méridien, l'attaque d'un « pervers » (froid, humidité, chaleur, etc.) peut avoir des conséquences sur l'apport en énergie des différents tissus (peau, muscles, tendons, os) ou organes. La palpation des méridiens en superficie peut nous donner

des informations sur l'état énergétique de ceux-ci (vide, plénitude, chaleur, froid, sécheresse, humidité) et manifester des signes de déséquilibres.

Selon certains manuscrits anciens, il existerait plus de 100 méridiens mais de nos jours nous utilisons essentiellement 20 d'entre eux. Les méridiens peuvent être classés en deux groupes :

- **Les 12 méridiens principaux** qui correspondent chacun à un organe ou une entrailles
  - o **Les organes sont au nombre de 6** (*Poumon, Rate/Pancréas, Cœur, Reins, , Foie*)
  - o **Les entrailles sont au nombre de 5**
  - o **Il y a deux méridiens qui correspondent à des fonctions particulières** (*Gros Intestin, Estomac, Intestin Grêle, Vessie, Maître du Cœur, Triple Réchauffeur, Vésicule Biliaire*). Chacun de ces méridiens est double, c'est-à-dire qu'il est présent à la fois sur le côté droit et sur le côté gauche du corps.
- **Les 8 merveilleux vaisseaux** ou méridiens extraordinaires qui ne correspondent pas à un organe ou une entrailles (*Vaisseaux Conception, Vaisseaux Gouverneur, Chrong Mai, Dai Mai, Yin Qiao Mai, Yang Qiao Mai, Yin Wei Mai, Yang Wei Mai*). Ils fonctionnent comme des réservoirs grâce à leur capacité à emmagasiner le Qi (un peu comme un condensateur). Ils vont pouvoir mettre en circulation cette énergie dans les 12 méridiens principaux en cas de besoin.
  - o Le Vaisseaux Conception et le Vaisseaux Gouverneur sont des méridiens avec un seul trajet et qui ont leurs propres points d'acupuncture,
  - o Chrong Mai, Dai Mai, Yin Qiao Mai, Yang Qiao Mai, Yin Wei Mai et Yang Wei Mai sont des méridiens qui sont doubles, à la fois sur le côté droit et sur le côté gauche du corps. Ils n'ont cependant pas de points d'acupuncture propres. Leurs points d'acupuncture sont des points qui appartiennent aux méridiens qui ont des points propres.

### 2.1. Classement des 12 Méridiens principaux selon le Yin/Yang

- Chaque méridien est en relation avec un des 6 organes (les organes sont yin) ou des 5 entrailles (les entrailles sont yang). C'est ce qui détermine le nom occidental du méridien à savoir par exemple que le méridien du Poumon est en relation avec l'organe poumon qui est un organe yin donc le méridien poumon est yin et localisé sur la partie interne du bras yin.

- Les méridiens peuvent être classés en méridiens yin ou yang, selon la localisation du trajet du méridien sur le corps En médecine chinoise on distingue :

- Les zones externes du corps et des membres sont dites yang et dans ce yang on distingue :
  - o la partie antérieure : **Yang Ming** (clarté du yang), méridiens Gros Intestin et Estomac,
  - o la partie médiane : **Shao yang** (jeune yang), méridiens du Triple Réchauffeur et de la Vésicule Biliaire
  - o la partie postérieure : **Tai Yang** (extrême yang), méridiens de l'Intestin Grêle et de la Vessie
- Les zones internes du corps et des membres sont dites yin et dans ce yin on distingue :
  - o la partie antérieure : **Tai yin** (extrême yin), méridiens de la Rate et du Poumon,
  - o la partie médiane : **Shao yin** (jeune yang), Méridiens du Foie et du Maître du Cœur,
  - o la partie postérieure : **Jue yin** (yin diminuant), méridiens des Reins et du Cœur

NB : Le méridiens yang effectuent leur trajet sur la face postérieure ou latérale externe du corps, à l'exception du méridien estomac (yang) qui circule sur la face antérieure.

- Chaque méridien yang est couplé avec un méridien yin. Ces couples de méridiens Yin/Yang forment des relations privilégiées entre chacun de ces deux méridiens. Par exemple, le méridien Poumon (yin) est lié au méridien Gros Intestin (Yang). Ils ont un lien étroit dans la circulation du Qi dans ces deux méridiens et leurs organes/entrailles correspondantes et un déséquilibre de l'un peut entraîner un déséquilibre de l'autre.

- On les distingue également en fonction de la localisation de l'extrémité du méridien :

- Les méridiens sont dits **Shou** lorsque leur trajet se dirige jusqu'aux mains,
- Les méridiens sont dits **Zu** lorsque leur trajet se dirige jusqu'aux pieds.

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

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

### 2.2. La circulation de l'Énergie dans les 12 Systèmes-Méridiens principaux

L'Énergie circule en boucle dans les Méridiens, du centre vers les extrémités, et de retour vers le centre. **La circulation se fait suivant les marées énergétiques**, c'est-à-dire selon un horaire de 24 heures pendant lequel le Qi est en circulation continue, irriguant un des 12 Méridiens à toutes les deux heures de façon privilégié. On dit que ce méridien est en plénitude. Chaque Méridien est également lié à un des 12 Viscères, et la période où le Qi est à l'apogée dans le Méridien porte le nom du Viscère en question. Ainsi, « l'heure du Foie », par exemple, est de 1 h à 3 h.

Il est par ailleurs intéressant de faire un parallèle entre les marées énergétiques et les récentes observations de la médecine occidentale. On a constaté en physiologie occidentale que l'activation du transit intestinal s'effectue entre 5 h et 7 h, soit à l'heure du Gros Intestin. Une des conséquences de cet afflux d'énergie dans le méridien du gros intestin et de l'entrailles gros intestin c'est que nous allons à la selle le matin.

Les manifestations de déséquilibre d'un organe peuvent se manifester quand le méridien et donc l'organe correspondant est en plénitude d'afflux d'énergie. Les crises d'asthme de fin de nuit correspondent à un déséquilibre énergétique du Poumon.

**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

L'énergie passe d'un méridien à l'autre toutes les deux heures en suivant un circuit

- Descend sur un méridien yin de bras,
- Remonte sur un méridien yang de bras
- Descend sur un méridien yang de jambe
- Remonte sur un méridien yin de jambe.

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<sup>er</sup> cycle : P, GI, E, Rate
- 2<sup>ième</sup> cycle : C, IG, V, R
- 3<sup>ième</sup> cycle : MC, TR, VB, F

Connaitre le sens de circulation de l'énergie dans les méridiens est d'une importance capitale puisque selon les manipulations que nous allons faire sur le méridien avec le Tui Na par exemple ou avec les aiguilles (pour les acupuncteurs), nous allons pouvoir « disperser ou tonifier »

- La tonification se fait dans le même sens de la circulation de l'énergie dans le méridien,
- La dispersion se fait dans le sens contraire de la circulation de l'énergie dans le méridien



Le méridien Poumon est le méridien par lequel ces cycles de circulation de l'énergie commencent. Du point de vue symbolique c'est par les premières respirations et les premiers cris que le nouveau-né va commencer un nouveau cycle et développer son autonomie.

Heure	Viscère responsable	Nom du Méridien	
3 h à 5 h	Poumon (P)	Shou Tai Yin	CYCLE 1
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	CYCLE 2
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	CYCLE 3
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	

### 2.3. Les huit Méridiens curieux

Comme nous l'avons vu précédemment, les 8 merveilleux vaisseaux ou méridiens extraordinaires qui ne correspondent pas à un organe ou une entrailles et n'y sont pas directement reliés. Ils cheminent et croisent entre les méridiens principaux. Ils fonctionnent comme des réservoirs et ont la capacité d'emmagasiner le Qi (un peu comme un condensateur). Ils ont pour rôle de réguler l'insuffisance ou l'excès du Qi. Ils reçoivent l'excédent d'énergie des méridiens principaux. Ils vont pouvoir mettre à disposition cette énergie dans les 12 méridiens principaux en cas de besoin.

- Le Vaisseau Conception et le Vaisseau Gouverneur sont des méridiens avec un seul trajet et qui ont leurs propres points d'acupuncture,
- Chong Mai, Dai Mai, Yin Qiao Mai, Yang Qiao Mai, Yin Wei Mai et Yang Wei Mai sont des méridiens qui sont doubles, à la fois sur le côté droit et sur le côté gauche du corps. Ils n'ont cependant pas de points d'acupuncture propres. Leurs points d'acupuncture sont des points qui appartiennent aux méridiens qui ont des points propres.

Ces 8 méridiens particuliers sont classés en méridiens yin et yang comme les 12 méridiens principaux.

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

• C'est le Rein qui fournit l'énergie à tous les méridiens extraordinaires, en plus du stockage de l'énergie des 12 méridiens principaux. Ils contiennent donc tous l'essence stockée par le Rein et font circuler l'essence dans le corps entier. Ils contribuent ainsi à intégrer le Qi acquis et le Qi innée. Dans la pratique clinique, ces méridiens permettent d'agir sur l'énergie du sujet au plus profond de sa constitution.

- Les quatre Méridiens curieux, Chong Mai, RenMai, DuMai, DaiMai, proviennent de MingMen et sont en relation avec les Entrailles curieuses : organes reproducteurs, Moelle et Cerveau (voir Viscères). Ils régulent la circulation générale du Qi et du Sang, la distribution de l'Énergie nourricière et de l'Énergie défensive.
- Les méridiens Chong Mai, Ren Mai et Du Mai, font circuler le Qi protecteur (Wei Qi) dans le thorax, l'abdomen et le dos. Ce qui permet de protéger le corps contre les facteurs pathologiques externes. C'est donc le Rein qui est à l'origine de l'énergie de ces méridiens qui a un grand rôle dans la résistance du corps face à ces facteurs pathologiques externes.
- Le chong mai et le ren mai règlent les cycles de vie qui sont de 7 ans pour les femmes et de 8 ans pour les hommes.
- Rôle de chacun de ces 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
  - **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 vaisseaux 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
  - **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
  - **Le couple Yin Wei Mai et Yang Wei Mai** : Régularisent le Qi des Reins Yin/Yang, afin d'assurer la coordination et l'équilibre entre les méridiens Yang et les Méridiens Yin
  - **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.
- Chacun de ces méridiens possède un point d'ouverture qui va permettre de travailler de façon spécifique sur lui.

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

Merveilleux Vaisseaux	Fonctions
Vaisseau Gouverneur <b>DU MAI</b>	Dirige le Qi des Méridiens Yang (contrôle, commande, Maîtrise)
Vaisseau conception <b>REN MAI</b>	Réceptionne le Qi des Méridiens Yin
Vaisseau des afflux, carrefour <b>CHONG MAI</b>	Garde en réserve le Qi et le Xue des 12 méridiens principaux
Vaisseau ceinture <b>DAI MAI</b>	Contrôle les méridiens au niveau du tronc
Vaisseau yang qui s'élève du pied <b>YANG QIAO MAI</b>	Régulent les mouvements des membres inférieurs
Vaisseau yin qui s'élève du pied <b>YIN QIA MAI</b>	
Vaisseau de liaison du yin <b>YIN WEI MAI</b>	Communique aux méridiens Yang, dirige le Biao
Vaisseau de liaison du Yang <b>YANG WEI MAI</b>	Communique aux méridiens Yin, dirige le Li

### 3 Les Méridiens tendino-musculaires et les différentes zones cutanées

#### 3.1 Trajets des Méridiens tendino-musculaires Jing Jin

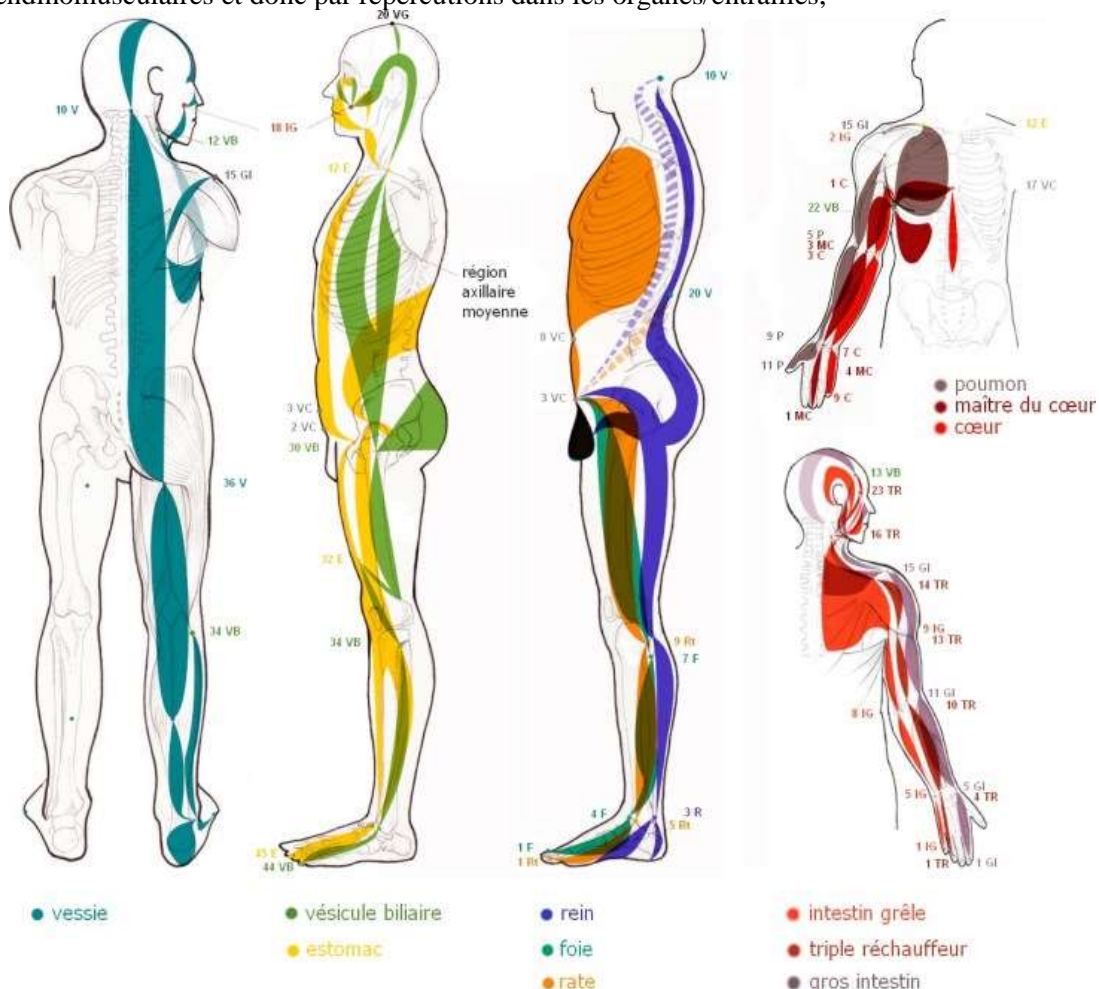
**Les 12 méridiens tendinomusculaires (Jin Jin)** qui font partie de la couche superficielle du corps, mais est plus particulièrement relié à la peau, aux muscles et aux tendons. Ils peuvent être utilisés à la fois

- 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 tendinomusculaires et donc par répercussions dans les organes/entrailles,



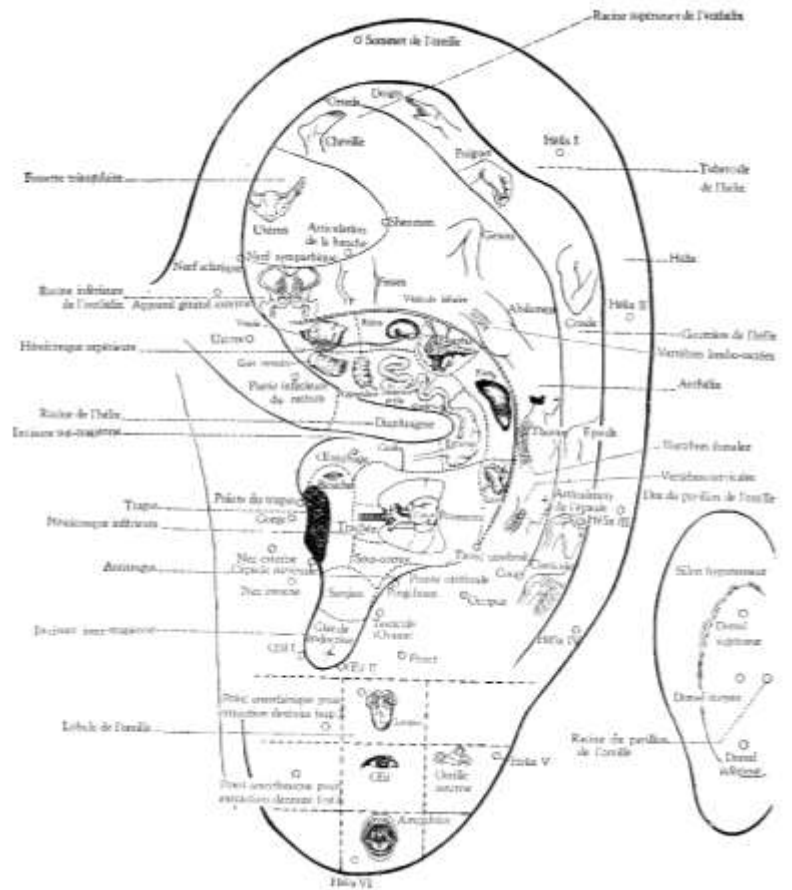


**Projection des zones organiques sur l'oreille**

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

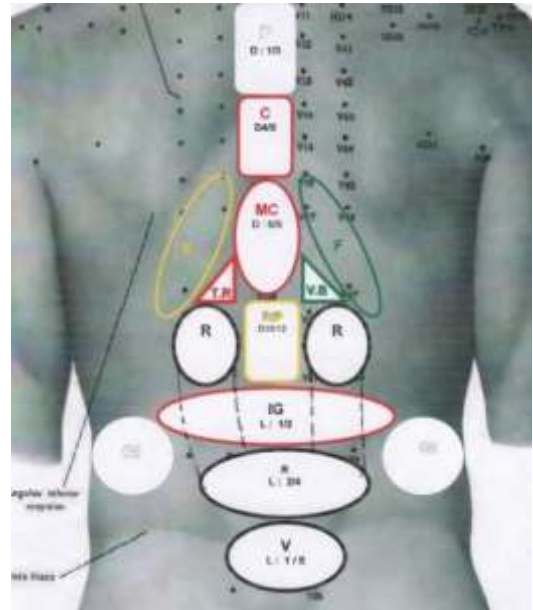
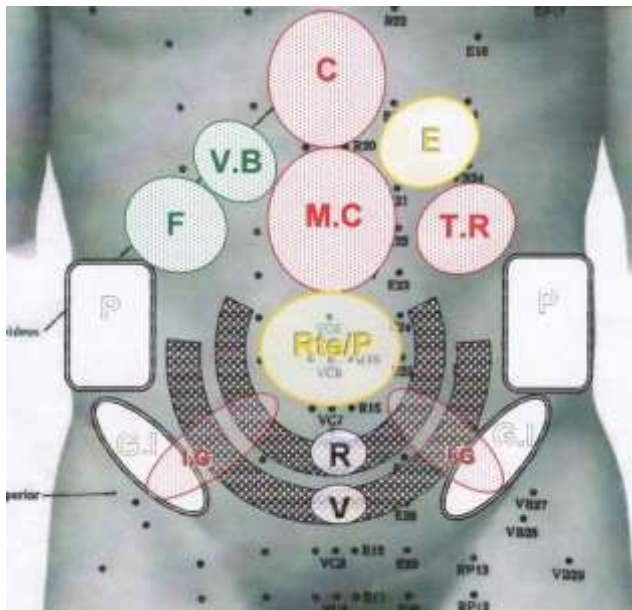
La spécificité des zones de l'oreille c'est que sur chaque oreille, on trouve les mêmes zones de correspondance. La zone organique du foie est présente à la fois sur l'oreille gauche et l'oreille droite.

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



**Projection des zones organiques sur le visage**

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.



## 4 DESEQUILIBRE DES MERIDIENS

Le bilan par la palpation des méridiens a donc pour objectif de découvrir les aspects anormaux sur ces trajets de méridiens. Il est possible d'avoir des manifestations comme :

- Des zones sensibles sur le trajet,
- Un manque de tonus des chairs,
- Une modification de la température,
- Une modification de la couleur de la peau,
- Une modification de l'hydratation,
- Une modification de la couleur des vaisseaux sanguins,
- Un point douloureux, dur, vide, etc.

Le bilan par la palpation fait partie des 4 temps du bilan en Energétique Chinoise et ne doit pas être utilisé comme seul outil de bilan. Il est complémentaire de l'auscultation, de l'observation et de l'interrogatoire.

Il faut bien comprendre qu'un déséquilibre dans le fonctionnement d'un organe peut se manifester dans les fonctions digestives dont est notamment responsable le Foie, mais peut aussi se manifester sur toutes les zones qui sont parcourues par son système-méridiens.

C'est pourquoi dans la correction des déséquilibres énergétique, il arrive que nous choisissons de travailler des points d'acupuncture qui soient très éloignés de la zone de douleur ou de perturbation. Un exemple simple concerne les céphalées. Il arrive souvent que des points du méridien du Foie comme le point F2 ou F3 qui sont localisés sur le pied soient stimulés. Le méridien du foie commence au niveau des pieds mais se poursuit jusqu'à la tête.

Les problèmes des méridiens peuvent venir de 4 origines :

- Il peut y avoir une invasion du méridien par un facteur pathologique externe. Il y a un envahissement dans un premier temps sur le méridien superficiel puis le méridien principal et va ensuite pouvoir se propager ou pas dans la profondeur jusqu'aux organes associés. Ces facteurs pathologiques externe sont des facteurs climatiques comme le froid, la chaleur, la sécheresse, l'humidité.
- Un travail excessif demandé à un membre ou une partie du corps peut entraîner une stagnation locale du Qi,
- Un traumatisme, sportif, choc, coup peut induire une stagnation locale du Qi
- Enfin, le déséquilibre énergétique d'un organe peut affecter d'autres organes à cause de leurs interconnexions au travers du système des méridiens. Par exemple, un déséquilibre du foie peut influencer sur l'estomac et un déséquilibre de l'estomac peut influencer sur la rate. Ces déséquilibres dans le fonctionnement d'un ou plusieurs organes pourra se manifester au niveau des méridiens correspondants à ces organes puisqu'il existe un lien étroit entre méridiens et organes.

### Fonctions des méridiens :

- Les méridiens ont un rôle d'échange, de communication entre
  - o La surface et la profondeur
  - o Le haut et le bas
  - o Les organes et les entrailles
- Les méridiens assurent et permettent la circulation du Qi, du sang dans tout l'organisme. Ce qui va permettre la nutrition, l'entretien, la réparation des tissus, des organes, des entrailles ou de toutes les cellules du corps ;
- Les méridiens par leur rôle dans la communication des différentes parties du corps va permettre une bonne régulation de l'organisation générale
- Les méridiens vont permettre de réguler les excès et les insuffisances, par une effet de vases communiquant toujours dans l'objectif de maintenir l'homéostasie.

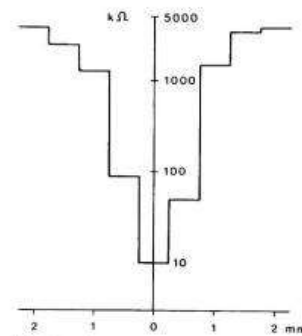
## II LES POINTS D'ACUPUNCTURE

### 1. LES POINTS D'ACUPUNCTURE

Les points d'acupuncture constituent la *porte d'entrée permettant d'accéder à l'Énergie des Méridiens*. Ils sont localisés sur les trajets des méridiens principaux sur des zones bien précises. Il existe aussi des points dits « hors méridiens ». Ce sont des points qui n'appartiennent pas aux méridiens principaux mais qui ont aussi des actions énergétiques spécifiques.

Les points d'acupuncture sont aussi appelés des puits énergétiques. Il a été montré que chaque point d'acupuncture est situé sur une zone cutanée de moindre résistance électrique. C'est donc comme si cette zone du point d'acupuncture permet la circulation de toute information électrique plus facilement que sur le reste du corps. La stimulation de ces points par différents procédés (acupuncture, ventouse, moxibustion, laser, digipression) permettrait donc de transmettre une information énergétique facilement dans le méridien et entraîner des modifications de la circulation de l'énergie de ce méridien sur toute sa longueur, en surface et en profondeur entraînant ainsi un effet, suite à cette stimulation.

On observe sur le schéma ci-joint que plus on s'écarte de la zone centrale du point avec une très faible résistance à la circulation électrique, plus la résistance augmente et moins la stimulation sera efficace.



## 2 LES POINTS PARTICULIERS DES MERIDIENS

. Les points d'acupuncture peuvent être classés en 3 catégories :

- **Les points des méridiens** qui sont au nombre de 361 (sur les 12 méridiens principaux et sur les méridiens Vaisseaux Conception et Gouverneur), dont certains ont des fonctions particulières comme les points Shu, Mu, Xi, etc.
- **Les points hors méridiens** (ils ne sont pas localisés sur les méridiens),
- **Les points Ashi** (ils apparaissent et disparaissent avec un déséquilibre énergétique). Ce sont des points que nous localiserons en pratiquant l'automassage ou le massage qui peuvent être douloureux mais qui ne font pas parti des points des méridiens ni des points hors méridiens. Ce sont des points de manifestation transitoire de déséquilibre. Un point douloureux peut aussi apparaître sur un méridien avec un déséquilibre mais il ne sera pas qualifié de point Ashi.

Parmi les 361 points qui appartiennent aux 14 méridiens (12 principaux, DuMai, RenMai), certains possèdent une action spéciale du fait de leur indication ou du fait de leur associations avec une méridiens, un organe, une partie du corps, etc. Ils sont appelés points spécifiques :

- 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.

### 2.1 Les points Shu antiques

Pour chacun des 12 méridiens principaux, il existe 5 points que l'on nomme points Shu Antiques, points de commande ou points des cinq éléments puisque le choix de l'un de ces points est sous l'influence de l'analyse de la situation énergétique en fonction de la théorie des 5 éléments. Ils sont donc au nombre de 60 (5 points par méridien et nous avons 12 méridiens).

Ces points sont localisés entre les coudes et la pointe des doigts ou entre les genoux et la pointe des orteils. Leur nom est associé à la symbolique de la rivière puisque la circulation de l'énergie dans les méridiens est assimilée aux mouvements de l'eau dans celle-ci.

- A la source le cours d'eau est étroit et peu profond,
- La rivière s'élargie au fur et à mesure et devient plus profonde au fur et à mesure de la progression.

*La section étroite du méridien est toujours située au niveau des extrémités du membre quelque soit le sens de circulation du méridien. C'est-à-dire que ce soit un méridien yang qui monte de la main vers le bras ou un méridien yin qui descend vers du bras vers la main.*

En pratique, c'est dans ces zones de l'avant-bras et de la jambe que les méridiens sont les plus superficiels et que la circulation du Qi des méridiens est la plus changeante. C'est dans cette partie que les méridiens sont le plus susceptibles d'être perturbés par les facteurs pathogènes externes comme le vent, le froid, l'humidité, la sécheresse, etc. En traitant les points présents sur ces parties, cela nous permettra d'avoir une plus grande influence sur la qualité de la circulation de l'énergie dans les méridiens. Ce qui explique qu'ils sont souvent utilisés puisque leur action est plus dynamique que celle des autres points situés sur les cuisses et les bras. Ces points sont également importants puisqu'à l'extrémité des doigts et des orteils, il va y avoir un changement de polarité yin et yang ou yang et yin. Cette zone où le Qi est changeant est facilement influençable.

*Il est dit dans le Chapitre 1 du Lingshū jīng.*

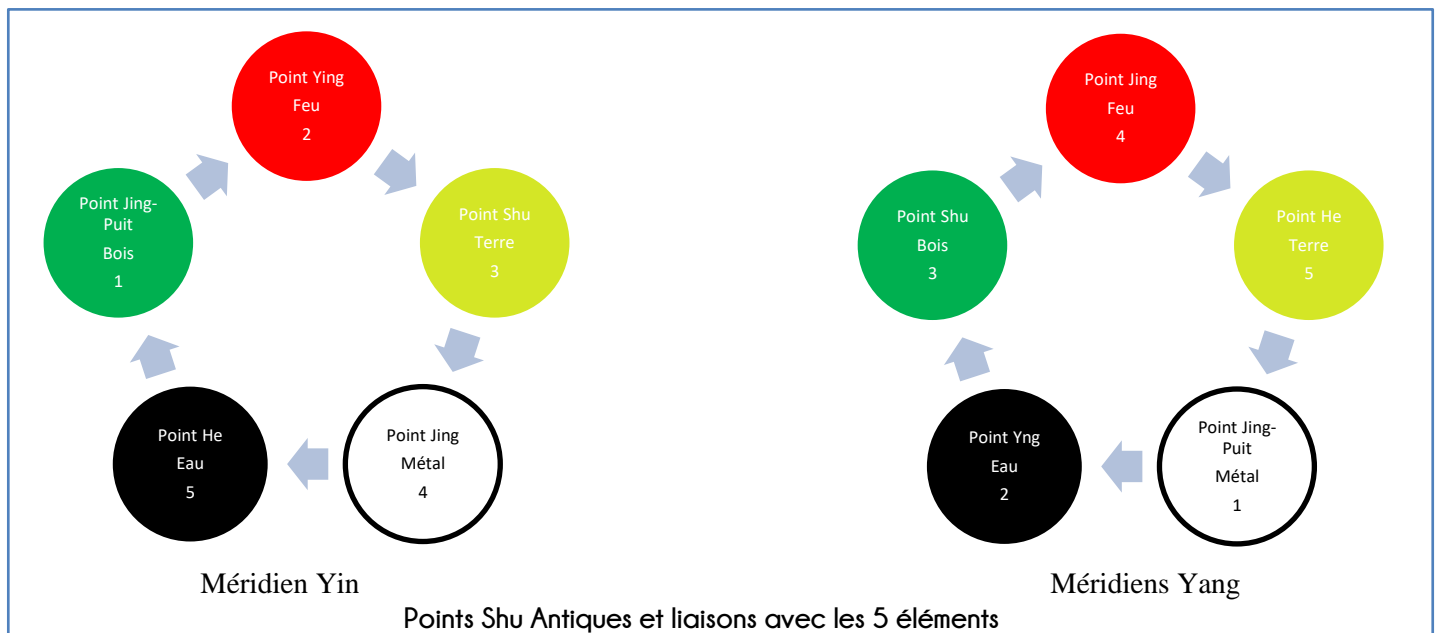
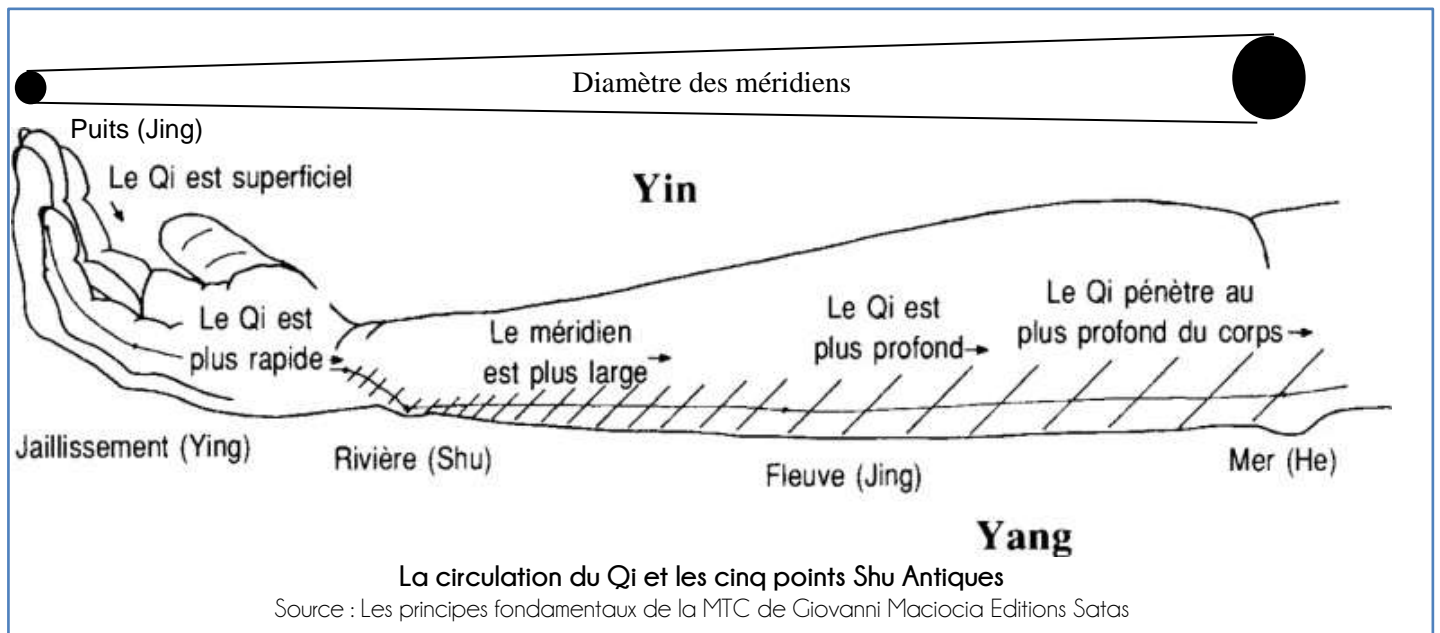
*« Le souffle sort au point puits, il sort et ruisselle au point de jaillissement, il coule à flots au point rivière, il afflue au point fleuve et se jette au point mer. »*

Il faut noter que le rapport de chaque point avec un des cinq élément (Bois, Feu, Terre, Métal et Eau) n'est pas le même selon que l'on soit sur un méridien Yin ou Yang.



Chacun des 5 points Shu Antiques a un nom et des propriétés particulières.

Nom du point	Traduction	Localisation, Propriétés, élément
Point Jing-puits	Puits	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Point situé à l'extrémité des doigts ou des orteils</li> <li>• <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</li> <li>• Correspond à l'élément Bois sur le méridien yin</li> <li>• Correspond à l'élément Métal sur le méridien yang</li> </ul>
Point Ying	Source, jaillissement,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le second point du méridien en partant par l'extrémité. C'est ici que l'énergie s'accélère,</li> <li>• <i>Utile dans les maladies fébriles pour disperser la chaleur</i></li> <li>• Correspond à l'élément Feu sur le méridien yin</li> <li>• Correspond à l'élément Eau sur le méridien yang</li> </ul>
Point Shu	Transporter, couler, rivière	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• <i>Utile en cas d'obstruction douloureuse, douleurs articulaires, rhumatismes, surtout lié à l'humidité, utiles pour les troubles des organes</i></li> <li>• Correspond à l'élément Terre sur le méridien yin</li> <li>• Correspond à l'élément Bois sur le méridien yang</li> </ul>
Points jing	Traverser, Fleuve	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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,</li> <li>• <i>Utile en cas de toux, d'asthme et de troubles de l'appareil respiratoire supérieur</i></li> <li>• Correspond à l'élément Métal sur le méridien yin</li> <li>• Correspond à l'élément Feu sur le méridien yang</li> </ul>
Point He	Unir, joindre, Mer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> <li>• <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></li> <li>• Correspond à l'élément Eau sur le méridien yin</li> <li>• Correspond à l'élément Terre sur le méridien yang</li> </ul>



**Autre façon d'utiliser ces points Shu Antiques que par leurs effets. Utilisation de la théorie des cinq éléments**

Il est possible de choisir ces points en fonctions selon la théorie des cinq éléments. Prenons par exemple la loi d'engendrement des cinq éléments dans laquelle, un élément mère (par exemple, le bois), nourri, transmet l'énergie à l'élément fils (le feu) dans le cycle d'engendrement (Voir flèche sur le schéma ci-dessus).

Prenons un exemple : pour le méridien du cœur: son méridien « mère » dans le cycle d'engendrement étant le méridien du foie, donc élément bois et correspondant au point au point Shu antique « Jing-puits». Son point de tonification sera par conséquent son point Jing (9C). Son méridien « fils » étant le méridien de la rate, élément terre et correspondant au point « Shu ». Son point de dispersion sera le point « Shu » du méridien du cœur (7C).

Cette technique simple utilise donc un point sur un méridien donné de l'élément correspondant à son méridien « mère » pour le « nourrir » pour le tonifier. Le point de « dispersion » est trouvé de la même façon mais sur le méridien « fils ».

Méridien	Point de tonification	Point de dispersion
Poumon	P9	P5
Gros Intestin	GI11	GI2
Estomac	E41	E45
Rate	Rt2	Rt5
Cœur	C9	C7
Intestin Grêle	IG3	IG8
Vessie	V67	V65
Rein	R7	R1
Maître du Cœur	MC9	MC7
Triple Réchauffeur	TR3	TR10
Vésicule Biliaire	VB43	VB38
Foie	F8	F2

#### 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

## 2.2 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 et ont un pour rôle de maintenir l'équilibre entre le Yin et Yang des organes thoraciques et abdominaux.

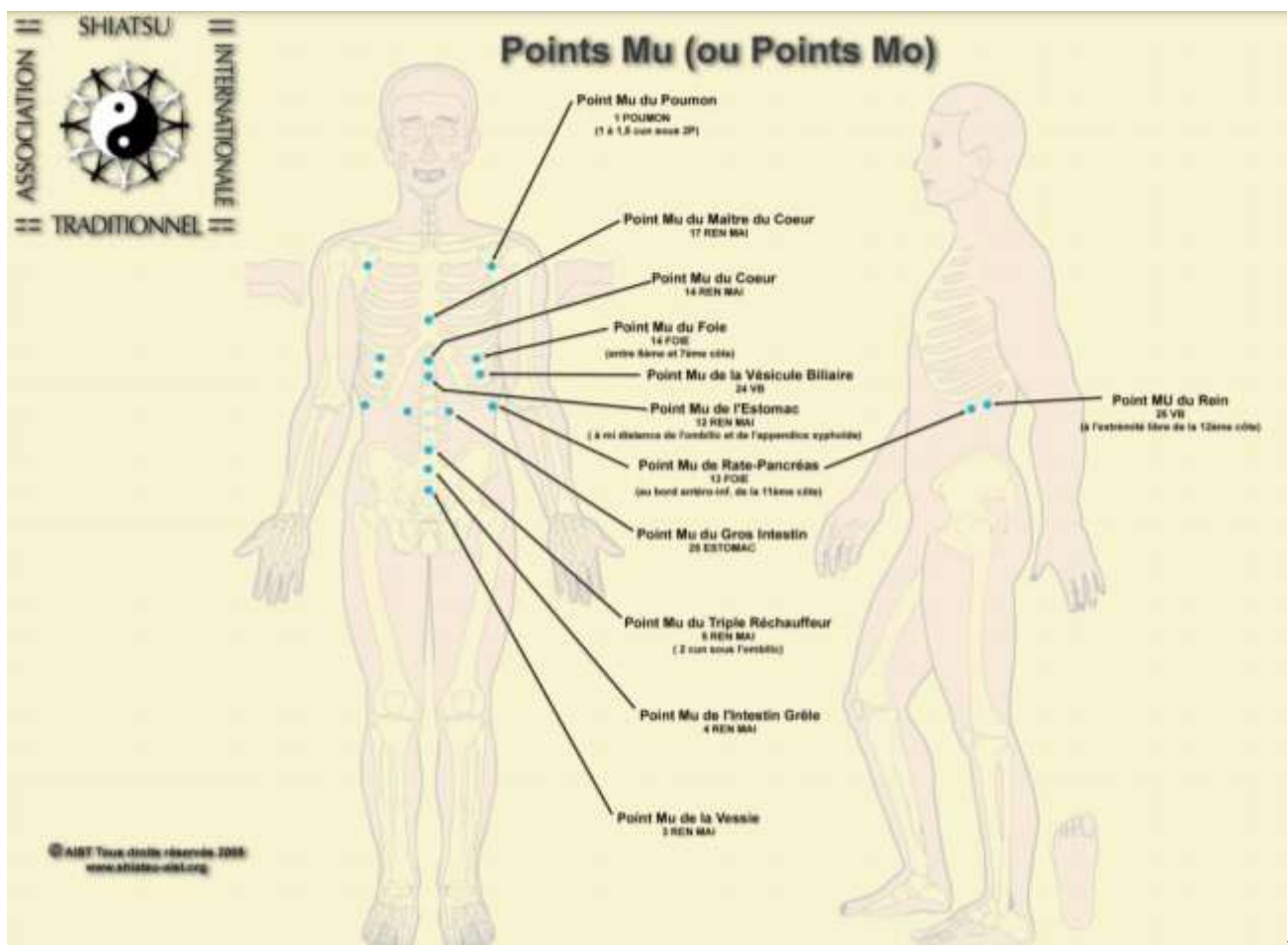
« Mu » signifie : rassembler, collecter, recruter. Cela signifie que ces points Mu, sont des points où l'énergie de l'organe se regroupe.

Comme pour les points Shu postérieurs, lorsqu'un organe est troublé, il peut apparaître au point Mu correspondant une hypersensibilité à la pression.

A l'inverse des points Shu qui sont plutôt utilisés pour les déséquilibres chroniques, les points Mu seront plutôt utilisés pour des déséquilibres aigus. Ils peuvent toutefois être utilisés pour des déséquilibres chroniques et comme nous l'avons vu avec les points Shu, ils peuvent être utilisés en association Mu-Shu.

### Liste des points Mu Antérieurs

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 <sup>ère</sup> et 2 <sup>ème</sup> côte
Foie	Qi Men (F14)	A la verticale du mamelon, entre la 6 <sup>ème</sup> et 7 <sup>ème</sup> côte
Vésicule Biliaire	Ri Yue (VB24)	A la verticale du mamelon, entre la 7 <sup>ème</sup> et 8 <sup>ème</sup> côte (sous F14)
Rate	Zhang Men (F13)	A l'extrémité antérieure de la 11 <sup>ème</sup> côte
Reins	Jing Men (VB25)	A l'extrémité de la 12 <sup>ème</sup> 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



Source Shiatsu Association Internationale de Shiatsu Traditionnel : [www.shiatsu-aist.org](http://www.shiatsu-aist.org)

Également disponible sur le site toutes les planches des méridiens

### 2.3 Les points shu du dos

Ces points d'acupuncture sont des points du méridien de la vessie situés 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, quand un organe est troublé, il peut apparaître au point Shu correspondant une hypersensibilité à la pression. Ils sont donc utilisés comme outil de bilan pour vérifier l'état énergétique de chaque organe/entrailles. Ces points sont particulièrement efficaces pour les organes. Ils sont donc indispensables en situation de déséquilibre chronique.

« Shu » signifie transporter. Cela implique que ces points sont d'une grande importance pour transporter le Qi à l'organe/entrailles correspondant au point Shu.

Ces points Shu ne sont pas uniquement associés à des organes ou des entrailles mais également à des parties du corps ou des méridiens. C'est le cas pour :

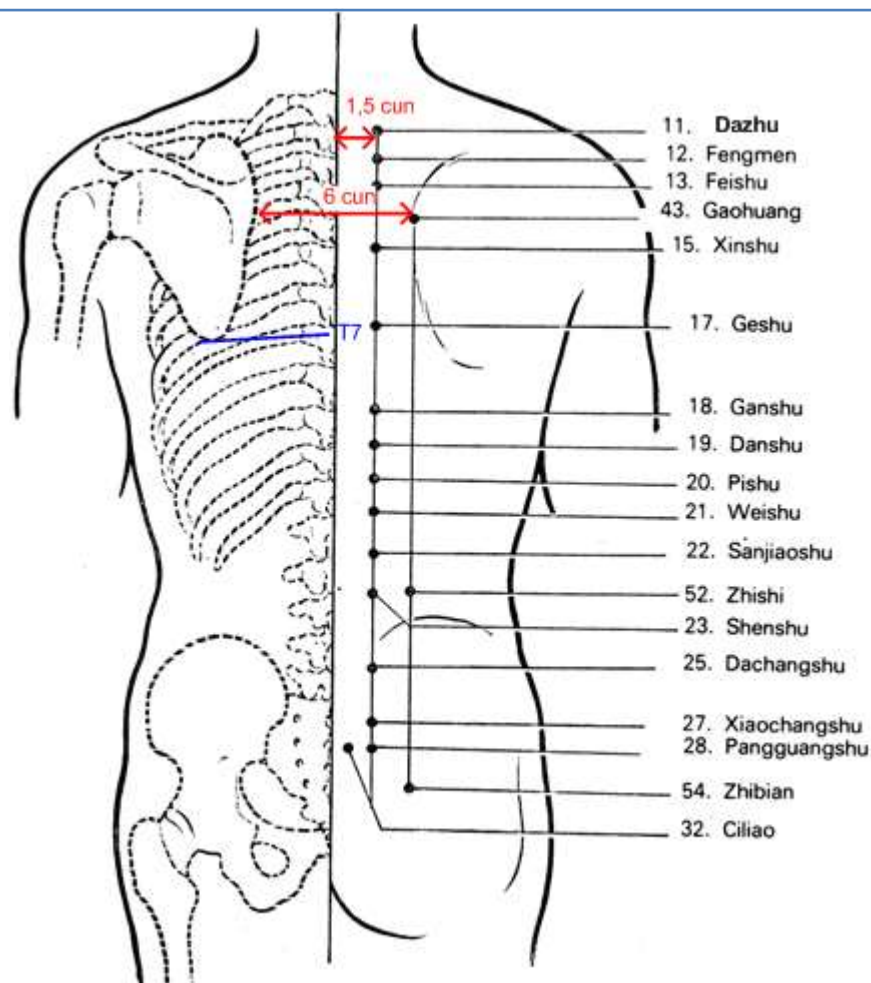
- 16V (Du Shu), associé au vaisseau Gouverneur
- 17V (Ge Shu), associé au diaphragme,
- 29V (Zhong Lu Shu), associé au sacrum
- 30V (Bai Huan shu), associé à l'anus

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.

Dans la pratique, on associe souvent les points Shu postérieurs et les Mu antérieurs pour plus d'efficacité.

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

## 2.4 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.

Rappel :

« Le Qi originel est la force motrice située entre les deux reins, c'est lui qui donne la vie et qui est la racine des 12 méridiens. Le triple réchauffeur joue le rôle d'un ambassadeur pour le Qi Originel qui circule dans les trois réchauffeurs et va aux 5 viscères Yin et aux 6 entrailles Yang (et à leurs méridiens). C'est au points Yuan que se tient le Qi originel ».

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

## 2.5 Les points Luo

Les points Luo sont en relation avec les méridiens Luo que nous avons vu précédemment dans le descriptif du système méridien. Pour rappel, ce sont des méridiens qui sortent du méridien principal et circulent dans sa proximité, plus superficiellement. Il y a 15 points Luo qui correspondent aux 15 méridiens Luo : un pour chaque méridien principal (12 méridiens), un pour le méridien Vaisseau Conception et un pour le Vaisseau Gouverneur. Il en existe un supplémentaire qui est associé au méridien de la Rate.

Ces points sont aussi appelés des points de communication. Ils ont un rôle de communication entre le méridien Yin et le méridien Yang couplé comme le méridien du Cœur avec celui de l'Intestin Grêle. 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. Il peut même être intéressant de coupler les points Luo des deux méridiens couplés.

Etant donné que les méridiens Luo sont plus superficiels que les méridiens principaux, ils sont utilisés plutôt pour des problèmes superficiels que pour des problèmes internes.

Ces points Luo sont souvent utilisés en compléments des points Yuan du méridien correspondant qui est considéré comme le point principal pour traiter le méridien

### Les 15 Points LUO

POINT LUO	MERIDIEN YIN	MERIDIEN YANG	POINT LUO
P7	POUMON	↔ Couplé ↔ 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

## Utilisation des points Luo avec les points yuan : Invité-Hôte

Chaque méridien Luo rejoint le méridien qui lui est associé dans la relation yin-yang (Le méridien Luo du Cœur s'associe avec le méridien Intestin Grêle). Le point Luo du méridien du cœur peut non seulement traiter la pathologie du méridien coeur, mais aussi le méridien Intestin Grêle qui lui est associé dans la relation yin-yang.

L'utilisation d'un point Yuan pour tonifier un méridien ou un viscère quelconque, peut être associée à celle d'un point Luo du méridien qui lui est associé dans la relation yin-yang, afin de renforcer le traitement. Le point Luo est alors choisi en tant que point secondaire pour renforcer l'action du point Yuan considéré pour sa part, comme point principal destiné à traiter le méridien affecté.

En règle générale, on pique d'abord le point « hôte » ensuite le point « invité »

- « Hôte » : point Yuan du méridien en déséquilibre (Cœur) ;
- « Invité » : point Luo du méridien qui lui est couplé (Intestin Grêle).

Par exemple, en cas de vide de Qi du Cœur, on peut choisir d'utiliser le point Yuan du méridien du Cœur, autrement dit 5C (Tong Li), et renforcer son action en utilisant le point Luo qui lui est associé dans la relation Yin-Yang c'est-à-dire 7IG (Zhi Zheng). Cette association porte le nom de « Invité – Hôte » car le méridien Luo de l'Intestin Grêle ("l'invité") est en relation avec le méridien du Cœur ("l'Hôte").

Points Yuan et Luo de chaque méridien et combinaison hôte-invité

Méridien	Point Yuan	Points Luo	Combinaison hôte-invité
Poumon	9P	7P	9P-6GI
Gros Intestin	4GI	6GI	4GI-7P
Estomac	42E	40E	42E-4Rt
Rate	3Rt	4Rt	3Rt-40E
Cœur	7C	5C	7C-7IG
Intestin Grêle	4IG	7IG	4IG-5C
Vessie	64V	58V	64V-4R
Rein	3R	4R	3R-58V
Maître du Cœur	7MC	6MC	7MC-5TR
Triple Réchauffeur	4TR	5TR	4TR-6MC
Vésicule Biliaire	40VB	37VB	40VB-5F
Foie	3F	5F	3F-37VB
Du Mai		1VG	
Ren Mai		15VC	

## Les points Luo de groupe

Il existe d'autres points que l'on nomme points Luo de groupe et qui ont une action sur plusieurs méridiens en même temps. Ce sont 4 points Luo qui réunissent respectivement 3 méridiens :

- TR8 qui est le point groupe des méridiens yang des bras (GI, TR, IG),
- MC5 qui est le point groupe des méridiens yin des bras (P, MC, C),
- VB39 qui est le point groupe des méridiens yang des jambes (E, VB, V),
- Rt6 qui est le point groupe des méridiens yin des jambes (Rt, F, R),

Ils permettent de rétablir l'équilibre entre les 3 méridiens auxquels ils sont respectivement liés.

## 2.6 Les points Xi-points d'urgence

L'idéogramme Xi signifie « fente », « fissure », ce qui correspond au fait que ce sont des points où 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, surtout lorsqu'il y a de la douleur. Ils sont la plupart du temps dispersés car on les utilise surtout dans les pathologies de type Plénitude. C'est pour cela qu'ils sont aussi nommés points d'urgence.

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 articulations 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

### 2.7 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

### 2.8 Les points des 8 réunions - 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 pous. 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

### 2.9 Les points de réunion 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.



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

### 2.11 Les points Hors méridiens

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.

### 2.12 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. Celui-ci sera donc traité au même titre que les points qui commandent le Qi dans cette articulation et qui appartiennent aux 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.

## 3 LA LOCALISATION DES POINTS D'ACUPUNCTURE

Il existe plusieurs méthodes de localisation des points d'acupuncture (repères anatomiques, mesures de proportion et mesure digitale). Le descriptif de la localisation de chaque point sera expliqué lorsque nous verrons en détail les principaux points d'acupuncture.

### 3.1. Repères anatomiques

Une partie des points seront facilement localisable par l'intermédiaire de repères anatomiques soient 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.
  - o Le point E17 est localisé sur le mamelon
  - o Le point RM8 est situé sur le nombril,
  - o Le point RM2 est situé au-dessus du pubis sur la ligne médiane antérieure,
  - o Le point DM14 est localisé sous l'apophyse épineuse de la vertèbre cervicale C7
- Repères mobiles : dans ce type de localisation on demande au sujet de faire un mouvement pour avoir la localisation du point
  - o On plie le coude et le pli de peau au niveau de la face interne correspond au point C3
  - o Idem pour la localisation du point GI11 mais sur la face externe.
  - o 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.

### 5.2. Mesures comparatives et mesures de proportion

Il existe des points qui ne se localisent pas sur des proéminences, des repères fixes, comme vu ci-dessus. Nous utiliserons donc les mesures proportionnelles pour les localiser. Chaque partie du corps humain a été divisé en hauteur comme en largeur en un certain nombre de segments égaux. Ces proportions sont les mêmes quel que soit votre morphologie (Petit, grand, gros, mince). Cette mesure utilisée dans les proportions se nomme un « cun ».

Dans le descriptif de la localisation de chaque point, nous donnerons donc un repère anatomique et des proportions à partir desquelles, il sera possible de localiser le point recherché. Il s'agit d'une méthode de recherche des points assez facile à faire à partir du moment où en connaît bien les principales mesures proportionnelles que vous trouvez dans le schéma ci-dessous.

## 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

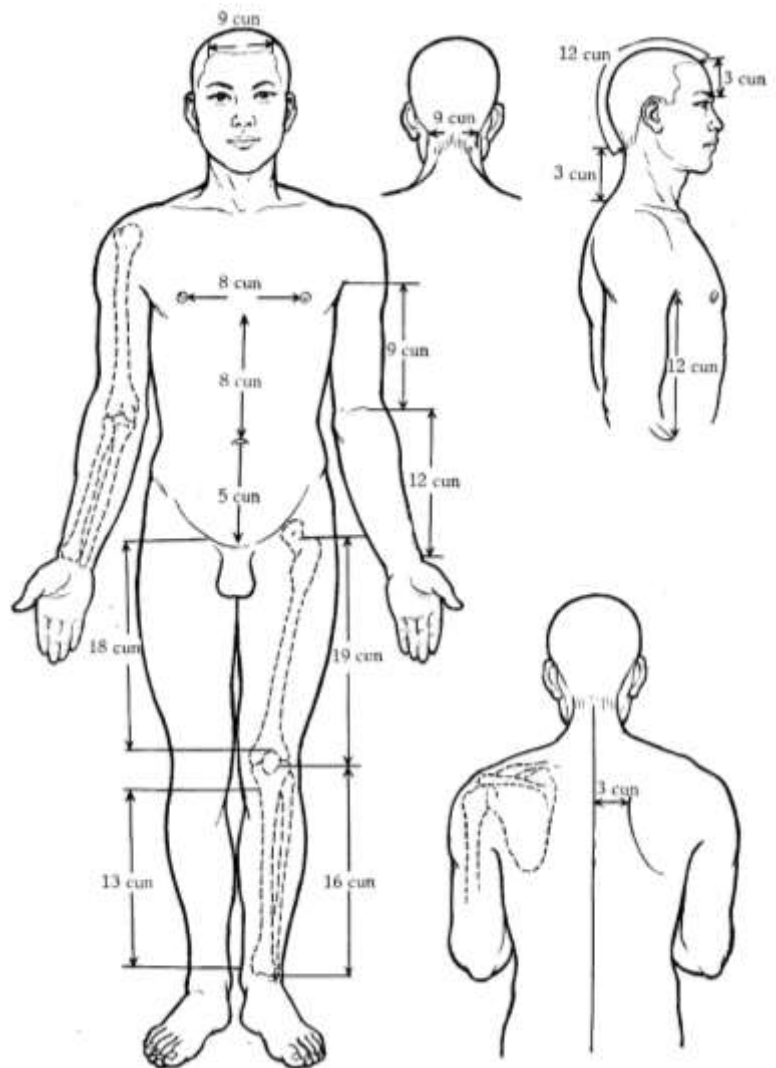
- Entre grand trochanter et milieu creux poplité : 19 cuns
- Entre grand trochanter et bord sup rotule (condyle fémoral) : 18 cuns
- Entre creux poplité et pointe de malléole externe : 16 cuns
- Entre bord inf du condyle interne du tibia et pointe malléole interne : 13 cuns

### 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 (glabelle) : 3 cuns
- Entre 2 canthus externes : 9 cuns
- Entre les 2 mastoïdes (int) : 9 cuns

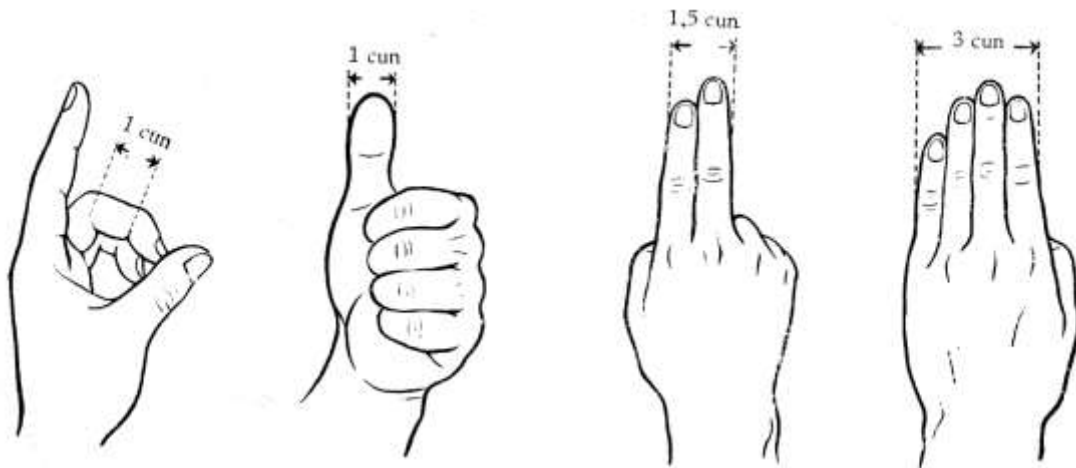


### 5.3. Mesures digitales

Cette dernière méthode de repérage des points utilise les mains et les doigts du sujet pour mesurer. Si votre main n'a pas la même proportion du sujet, vous ne pourrez pas utiliser vos doigts pour faire ces mesures. Il s'agit donc de la méthode la moins précise.

Voici les différentes mesures en cun :

- 1 CUN = largeur de la dernière phalange du pouce, ou entre les plis articulaires des 2<sup>ème</sup> et 3<sup>èmes</sup> phalanges du majeur
- 1.5 CUN = largeur de l'index et du majeur réunis à hauteur de la 2<sup>ème</sup> phalange
- 2 CUN = 2 premières phalanges de l'index
- 3 CUN = largeur des 4 travers de doigts réunis (sauf le pouce) à hauteur de la 2<sup>ème</sup> phalange



Attention : il est plus précis de localiser les points avec les repères anatomiques ou les proportions. De toute façon, chaque système de mesure ne permet que de déterminer approximativement la zone dans laquelle se situe le point et se fier aux sensations du touché pour trouver le point avec précision.

#### 4 CHOIX DES POINTS D'ACUPUNCTURE

En fonction du déséquilibre énergétique, il faudra choisir des points d'acupuncture à stimuler pour régulariser cette situation de déséquilibre.

Le point d'acupuncture agit sur le méridien, donc l'organe, sur les 5 éléments et sur le Yin et le Yang. Le point agit d'abord sur l'énergie du méridien sur lequel il est situé. Il peut être utilisé pour tonifier, si l'énergie sur le trajet est insuffisante. Mais il peut également être utilisé pour provoquer une dispersion, dans les douleurs aiguës, sur le passage du méridien, lorsque l'énergie est trop importante. Il existe, de la même manière, des points d'accélération, de ralentissement de la circulation énergétique et même, des points de dérivation permettant de faire passer l'excès d'un méridien dans un autre.

Il est primordial de se rappeler que l'énergétique chinoise à une approche causaliste de la santé. Il sera donc important de choisir les points à stimuler pas uniquement pour soulager tel ou tel symptôme, mais aussi pour réguler le mouvement énergétique qui est à l'origine du déséquilibre qui a créé ses symptômes. On dit alors qu'on peut avoir une action locale dite symptomatique et une action générale dites de régulation des déséquilibres.

C'est donc en connaissant les indications de chaque point que vous pourrez faire le choix des points à stimuler. C'est un peu comme si vous alliez au marché et que vous achetiez juste les bons ingrédients pour faire le plat de votre choix. Vous associez ces points et vous déterminerez enfin quels outils vous allez utiliser pour stimuler ces points, si vous les stimulez en dispersion ou en tonification, la durée de la stimulation, le nombre de stimulation, etc.

Nous aurons donc la possibilité de choisir parmi **les points des 14 méridiens** qui possèdent leurs propres points dont chacun à une action spécifique ou en tenant compte des spécificités de tous les points dont nous venons de parler précédemment : **points Shu antiques, points Mu Antérieurs, points Shu postérieurs, points Xi, points Yuan, points hui, points He, points Luo, points Ashi, points Hors méridiens.**

# EXERCICES ET QUESTIONS

---

Après avoir étudié chaque partie de cours, vous pourrez dans un premier temps essayer d'effectuer les exercices que nous vous proposons et qui sont faits pour faciliter l'acquisition des connaissances et/ou le développement de certaines compétences. Ensuite, vous pourrez évaluer vos connaissances en essayant de répondre aux questions d'évaluation d'acquisition des connaissances. Enfin, vous pourrez retourner sur la plateforme pour répondre au Quizz du chapitre. Certaines questions nécessitent une seule réponse et d'autres plusieurs réponses.

## I Questions et exercices sur le chapitre « LES MERIDIENS ET LES POINTS D'ACUPRESSURE »

### Questions :

- Qu'est-ce qu'un méridien et à quoi cela sert ?
- Qu'est-ce que veut dire la notion de marée énergétique dans les méridiens ?
- Quelle est la durée de circulation du Qi dans un méridien ?
- Qu'est-ce qu'un méridien tendino-musculaire ?
- Sur quelle partie du corps se situent les points Mu Antiques ? Les points Shu ?
- Quels sont les couples de méridiens ?
- Qu'est-ce qu'un point Ashi ?
- Quelle est l'unité de mesure qui permet de localiser les points d'acupuncture ?

### Exercices :

- Essayer de suivre sur son propre corps ou sur un cobaye le trajet de chaque méridien  
Vous pouvez vous aider du document à télécharger qui reprend les trajets des méridiens, de livres que vous trouverez dans la bibliographie, d'application comme Acupoint ou encore acupuncture3D que vous pouvez télécharger sur votre smartphone. Vous pouvez également regarder des vidéos de présentation des trajets des méridiens sur youtube comme celles de Pierre Mougel: - <https://www.youtube.com/user/pierremougel1/videos>
- Expliquez ce qu'est un méridien et un point d'acupressure en quelques minutes à plusieurs personnes de votre entourage, et leurs demander en retour s'ils ont bien compris et s'ils ont des questions.

- Complétez ce tableau en remplissant toutes les proportions en Cun sur les différentes parties du corps.

