

十四經發揮卷中 十四經脈氣所發篇

手太陰肺經之圖



CONNAISSANCE DU CORPS
TRAJETS DES MERIDIENS
PRINCIPAUX POINTS

WWW.SHEN-TI.COM

SHEN TI
COLLECTION

TRAJETS DES MERIDIENS ET PRINCIPAUX POINTS

Table des matières

I LE MERIDIEN DU POUMON – Shou Tai Yin – Fei Jing	4
1 Descriptif du Méridien du Poumon	4
2 Les points les plus importants du Méridien du Poumon	7
II LE MERIDIEN DU GROS INTESTIN	10
1 Descriptif du Méridien du Gros Intestin	10
2 Les points les plus importants du Méridien du Gros Intestin.....	13
III LE MERIDIEN DE L'ESTOMAC	16
1 Descriptif du Méridien de l'Estomac	16
2 Les points les plus importants du Méridien de l'Estomac.....	20
IV LE MERIDIEN DE LA RATE	23
1 Descriptif du Méridien de la Rate	23
2 Les points les plus importants du Méridien de la Rate	26
V LE MERIDIEN DU COEUR.....	29
1 Descriptif du Méridien du Cœur	29
2 Les points les plus importants du Méridien du Cœur.....	32
VI LE MERIDIEN DE L'INTESTIN GRELE	35
1 Descriptif du Méridien de l'Intestin Grêle	35
2 Les points les plus importants du Méridien de l'Intestin Grêle.....	38
VII LE MERIDIEN DE LA VESSIE	41
1 Descriptif du Méridien de la Vessie	41
2 Les points les plus importants du Méridien de la Vessie.....	44
VIII LE MERIDIEN DU REIN	56
1 Descriptif du Méridien du Rein.....	56
2 Les points les plus importants du Méridien du Rein	59
IX LE MERIDIEN DU MAITRE DU COEUR	61
1 Descriptif du Méridien du Maître du Cœur.....	61
2 Les points les plus importants du Méridien du Maître du Cœur.....	64
X LE MERIDIEN DU TRIPLE RECHAUFFEUR.....	66
1 Descriptif du Méridien du Triple Réchauffeur	66
2 Les points les plus importants du Méridien du Triple Réchauffeur	69
XI LE MERIDIEN DE LA VESICULE BILIAIRE	72
1 Descriptif du Méridien de la Vésicule Biliaire.....	72
2 Les points les plus importants du Méridien de la Vésicule Biliaire	75
XII LE MERIDIEN DU FOIE.....	79
1 Descriptif du Méridien du Foie	79
2 Les points les plus importants du Méridien du Foie.....	82
XIII LE MERIDIEN VAISSEAU CONCEPTION.....	84

1 Descriptif du Méridien Vaisseau Conception	84
2 Les points les plus importants du Méridien Vaisseaux Conception	86
XIV LE MERIDIEN VAISSEAU GOUVERNEUR.....	90
1 Descriptif du Méridien Vaisseau Gouverneur	90
2 Les points les plus importants du Méridien du Vaisseau Gouverneur	92
XV LE MERIDIEN CHONG MAI	95
1 Descriptif du Méridien Chong Mai – Mer du Sang	95
XVI LE MERIDIEN DAI MAI.....	97
1 Descriptif du Méridien DAI MAI -Vaisseaux Ceinture.....	97
XVII LE MERIDIEN YANG QIAO MAI	99
1 Descriptif du Méridien YANG QIAO MAI (Vaisseau de motilité du Yang).....	99
XVIII LE MERIDIEN YIN QIAO MAI	101
1 Descriptif du Méridien YIN QIAO MAI (Vaisseau de motilité du Yin)	101
XIX LE MERIDIEN YANG WEI MAI.....	103
1 Descriptif du Méridien YANG WEI MAI (Vaisseau régulateur du Yang)	103
XX LE MERIDIEN YIN WEI MAI.....	105
1 Descriptif du Méridien YIN WEI MAI (Vaisseau régulateur du YIN).....	105
XXI LES POINTS HORS MERIDIENS	107

TRAJETS DES MERIENS ET PRINCIPAUX POINTS

Nous vous proposons dans ce chapitre de découvrir les 12 principaux méridiens, les 8 merveilleux vaisseaux ainsi que les principaux points d'acupression pour chacun de ces méridiens. Il s'agit des points les plus utilisés dans la pratique de cabinet par le praticien en énergétique chinoise.

Toutes ces informations sont issues de documents de formations, d'enseignants et praticiens, de livres et de sites internet qui font référence dans ce domaine. Toutefois, nous ne pourrions pas être tenus responsable pour toute mauvaise utilisation de ces points dans la pratique de la digipression.

Pour chaque point, nous verrons :

- Le nom du point,
- La spécificité du point,
- La localisation du point,
- Les effets du point,
- Les indications du point,
- Les contre-indications s'il y en a.

Lorsque vous aurez choisi des points pour vos soins, vous pourrez vous référer à ce document pour localiser les points, vérifier si les indications sont bien adaptées à votre choix de soin.

Lorsque l'on propose à un client de travailler chez lui sur un point, que ce soit avec de la moxibustion ou de l'automassage, il peut être utile de lui imprimer la fiche correspondant au point à traiter pour qu'il puisse le localiser facilement tout seul, à la condition de lui avoir fait voir lorsque vous l'avez eu en séance.

I LE MERIDIEN DU POUMON – Shou Tai Yin – Fei Jing

1 Descriptif du Méridien du Poumon

Le méridien Poumon et l'organe Poumon :

- Est relié à l'élément métal,
- C'est un méridien situé sur la face interne du bras donc Yin,
- Il fonctionne de manière optimale entre **3h et 5h** (dans la circulation des Marées énergétiques).
- Le Poumon est situé dans le Réchauffeur supérieur
- Il est relié au méridien du **gros intestin** dans la relation Yin-Yang,
- Le poumon régit notre **capacité respiratoire** (Il est aidé par le Rein dans l'inspiration). En cas de difficulté sur ce méridien on rencontre des troubles type : rhume, grippe, bronchite, nez bouché, asthme ...
- Le poumon régit la **diffusion de l'énergie** pure sous la peau et dans tous les tissus par la respiration. Le Poumon participe à la formation du Qi (Zong Qi= Qi complexe) qui servira à la voix (faiblesse du Qi du Poumon entraîne une voix sans force, fatigue, gêne respiratoire).
- Le Poumon assure la **circulation du Qi** dans les méridiens et les vaisseaux.
- Le poumon **diffuse en niveau de la peau**, en surface ou il y a le **Qi protecteur** (lutte contre les virus, les agressions, etc.)
- Le Poumon participe au **contrôle de l'eau** dans l'organisme car le poumon fait descendre les liquides vers le rein pour y être filtrée.
- Le poumon contrôle **l'ouverture et la fermeture des pores** pour assurer la thermorégulation, il peut y avoir transpiration en cas de vide de Qi du Poumon,
- Le Poumon **aide le Cœur** dans la circulation du Sang,
- La mauvaise circulation dans le trajet du méridien, du pouce à l'épaule témoigne d'un déséquilibre de ce méridien.

Cinq mouvements	Métal
Organes - Yin	Poumon
Entraîles - Yang	Gros Intestin
Organe des sens	Nez, olfaction
Manifestation de l'énergie	Poils
Tissu	Peau et poils
Emotion	Tristesse
Son	Pleurs
Sécrétion	Ecoulement nasal
Pouls	Superficiel
Direction	Ouest
Saison	Automne
Moment de la journée	Soir
Stade de développement	Récolte, Collecter, vieillissement déclin
Elément climatique	Sécheresse
Saveur	Piquant
Couleur	Blanc
Odeur	Odeur de décomposition
Yin Yang	Shao Yin

Manifestations morbides : rhume, grippe, bronchite, nez bouché, asthme ... La toux, la mauvaise circulation au niveau du pouce et douleurs aux épaules témoignent également d'un déséquilibre de ce méridien. Angine de poitrine, plénitude thoracique, palpitation, irritabilité et agitation, manie, spasme et contracture du coude et du bras, chaleur de la paume et douleur sur le trajet de ce méridien

Trajet du Méridien Principal

- Ce méridien prend sa source dans le Réchauffeur Moyen, descend vers le bas pour se relier au Gros Intestin puis il renverse son cours, il passe au cardia,
- Il traverse le diaphragme pour se relier au Poumon qui est son organe.
- Des Poumon, il remonte à la gorge, bifurque et sort aux creux sous-claviers au point Zhong Fu (1P),
- Il descend le long de la face interne du bras, passant en avant des méridiens du Cœur (C) et du Péricarde (MC).
- Il rejoint le pli du coude ChiZe (5P). De là, il circule le long du bord antérieur du radius sur la face interne de l'avant-bras et traverse le "Cun Kou" (l'endroit où on prend le pouls, au poignet, sur l'artère radiale).
- Il passe ensuite au thénar YuJi (10P), suivant son bord il débouche à l'extrémité interne du pouce Shao Shang (11P).
- La branche de la face interne du poignet se détache du point Lie Que (7P), et s'en va directement vers le côté radial de l'extrémité de l'index pour se relier au méridien Jing Mai du Gros Intestin, Shou Yang Ming, au point Shang Yang (1GI).

Trajet interne du méridien

Une branche déverse l'énergie du méridien de Foie (14F), au point ZhongFu (1P).

Une branche déverse l'énergie du point LieQue (7P) au point HeGu (4GI).

Une branche part du réchauffeur moyen, descend au réchauffeur inférieur, au Gros Intestin/Entraîlle, puis remonte au cardia, puis entre dans le poumon/organe.

Méridien divergent

De la région du point YuanYe (22VB), le méridien se ramifie dans le poumon organe, descend jusqu'au Gros Intestin/Entraîlle, et s'unit au méridien divergent de GI.

Méridien Luo longitudinal

Du point LieQue (7P), il longe le trajet du méridien principal et irrigue la paume de la main.

Méridien Luo Transversal

Du point LieQue (7P), il rejoint le méridien Shou Yang ming (GI) au point PianLi (6GI) et au point HeGu (4GI).

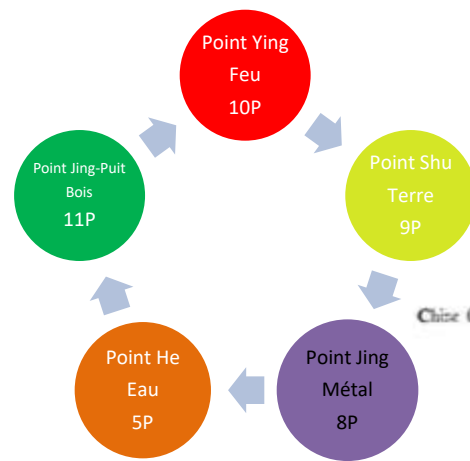
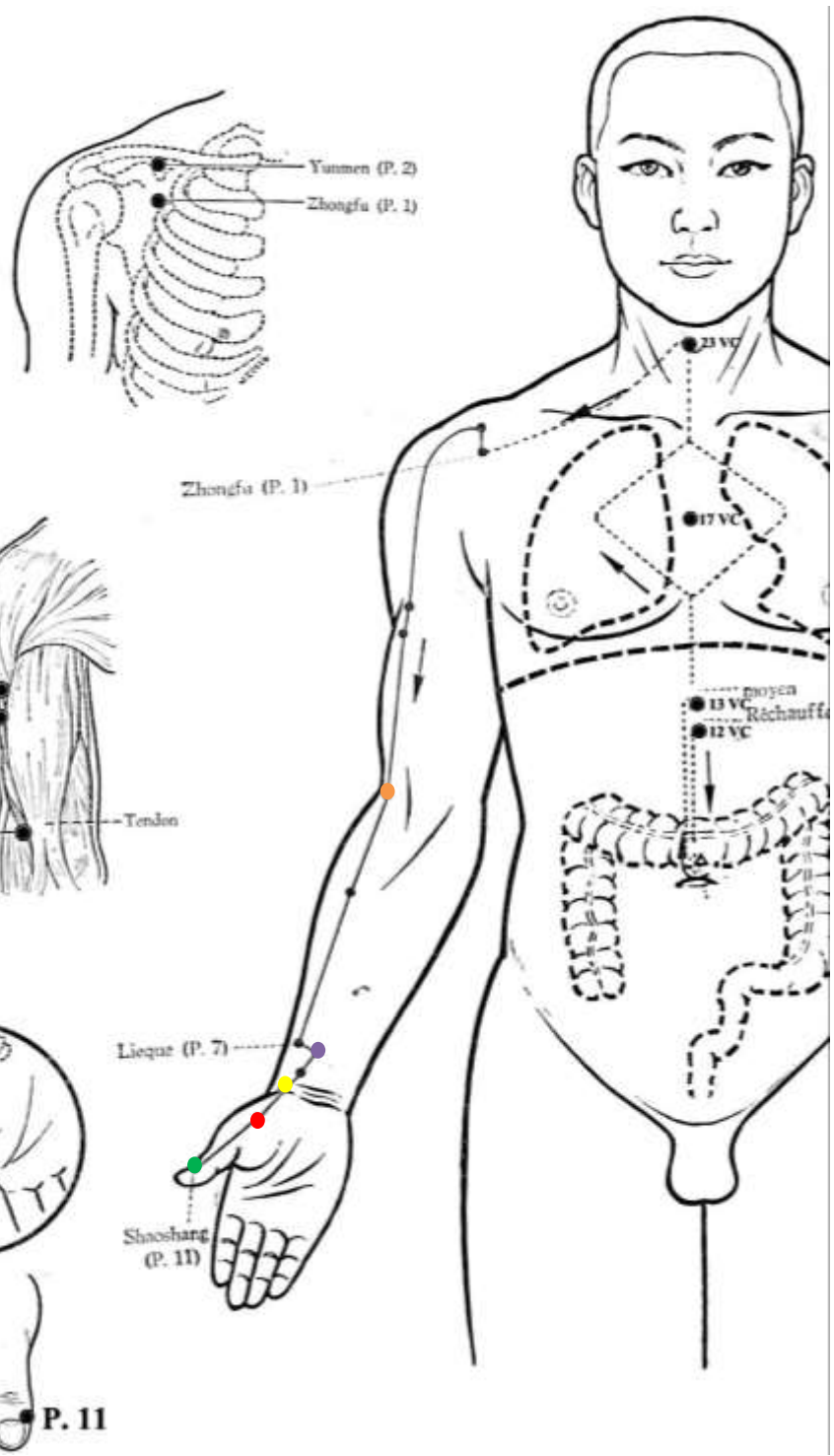
Méridien tendino-musculaire

Il débute au pouce, suit le bord externe de l'avant-bras puis du bras, jusqu'au point YuanYe (22VB). Il irradie alors dans la région costale jusqu'aux dernières côtes.

Méridien Poumon – Shou Tai Yin – Fei Jing

Les Points spéciaux du méridien Poumon

- Point Shu dorsaux : 13 V
- Point Mu : 1 P
- Point Source Yuan : 9 P
- Point Luo : 7P
- Point Xi : 6 P
- Point Shu Antiques :
 - Point Jing-Puit : 11 P
 - Point Yung 10 P
 - Point Shu 9 P
 - Point Jing 8 P
 - Point Ho 5 P
- Point réunions : 9 P
- Point des vaisseaux : 7 P



Symptômes Pathologiques : Angine de poitrine, plénitude thoracique, palpitation, irritabilité et agitation, manie, spasme et contracture du coude et du bras, chaleur de la paume et douleur sur le trajet de ce méridien

Correspondances : Collecter Ouest, sécheresse, automne, piquant, Blanc, Soir, Poumon, Gros intestin, Nez, olfaction, poils, peau, tristesse, odeur, écoulement nasal, toux, chagrin, soupir, plainte

Points principaux : P1, P5, P6, P7, P9, P11

2 Les points les plus importants du Méridien du Poumon

P 1 – Zhong Fu – Milieu château

● Localisation du point :

P1 se trouve à 6 cun de la ligne médiane, dans le 1er espace intercostal, et à 1 cun sous le bord inférieur de la clavicule. On sent un petit creux.

● Spécificité du point :

- Point Mu antérieur du Poumon
- Point de croisement avec le méridien de la Rate.
- Point d'entrée du méridien Zu Jue Yin (Foie) venant de Qi Men (14F) ZhongFu (1P)

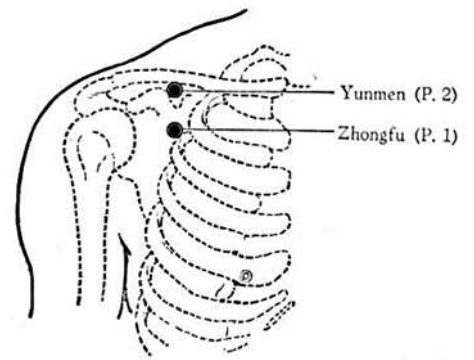
● Fonction du point :

- Fait descendre et diffuser le Qi du poumon,
- Dégage le réchauffeur supérieur,
- Régularise le Qi du Poumon, clarifie la chaleur du Poumon et dissout le Tan, apaise la toux.

● Indications du point

Point le plus important dans le traitement des pathologies pulmonaires. D'où son utilisation dans les troubles respiratoires :

- gonflement de la poitrine, oppression, dyspnée,
- tuberculose pulmonaire, toux avec crachat (accumulation de glaires), bronchites, asthme,
- douleur dans la poitrine, l'épaule et le dos.



P 5 – Chi Ze – Marécage

● Localisation du point :

Situé au pli du coude lorsque l'on a le bras plié (plier avec la paume vers le haut), juste en dehors du gros tendon du biceps brachial

● Spécificité du point :

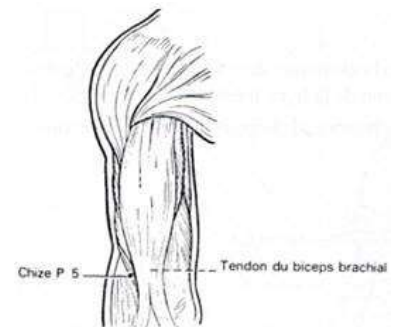
- Point He - Rassemblement (Théorie des points Shu antiques)
- Point Eau (Théorie des 5 éléments)
- Point Entrée – Mer (Théorie Fondamentale)
- Point de Dispersion (Point fils dans la théorie des 5 Eléments)

● Fonction du point :

- Disperse la chaleur du Poumon,
- Tonifie la fonction de descente du Qi en nourrissant les Liquides Organiques.
- Fait circuler les Liquides Organiques dans le corps,
- Chasse les glaires du Poumon.

● Indications du point

- Troubles respiratoires : toux sèche, crachat difficile, respiration difficile, bronchite chronique, asthme, dégage les difficultés et les douleurs de la poitrine,
- Dégage la chaleur de la gorge lorsque la gorge est sèche, et la soif importante,
- Sa fonction de descente des liquides est utile pour les œdèmes de la face,
- Douleurs au niveau du coude, difficultés de mouvement de l'articulation, tendinite,
- Il est aussi utilisé dans le cas de constipation pour sa fonction de descente des liquides et de dispersion de la chaleur,
- Utile dans le cas de rétention d'urine car il ouvre la voie des eaux jusqu'au réchauffeur inférieur.



P 6 – Kong Zui – Trou important

● Localisation du point :

Se situe à 7 cun au-dessus du pli du poignet sur le côté radial de l'avant-bras, sur une ligne qui rejoint les points 5P et 9P.

● Spécificité du point :

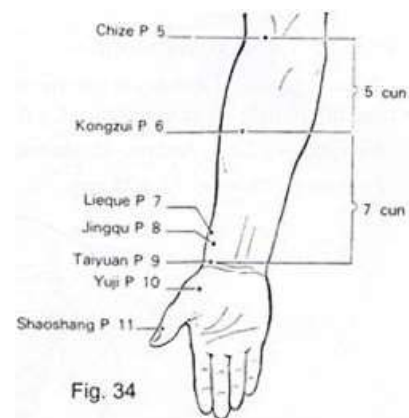
- Point Xi-urgence du Poumon

● Fonction du point :

- Régularise le Qi du poumon et favorise sa descente
- Disperse la chaleur du Poumon,
- Il rafraichit le sang si chaleur et arrête les saignements.

● Indications du point

- Utile dans les affections aiguës du Poumon (angines, laryngite, etc.),
- Toux, dyspnée, asthme,
- Douleurs du bras et du coude.



P 7 – Kong Zui – Petit lac

● Localisation du point :

Situé au-dessus de la styloïde radiale et à 1,5 cun au-dessus du pli du poignet. Il est dans une petite fente entre les tendons de l'abducteur du pouce et du muscle radial. *Méthode de localisation : on croise les pouces et les index, et le point se situe dans le creux juste au bout de l'index.*

● Spécificité du point :

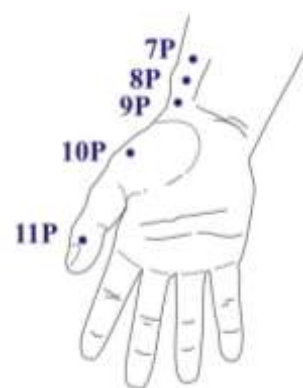
- Point Luo, communique avec le méridien Gros Intestin avec le 1GI
- Point de commande du Merveilleux Vaisseaux Ren Mai

● Fonction du point :

- Tonifie les fonctions de distribution et diffusion du Poumon.
- Fait circuler le Wei Qi, libère la surface et chasse le vent superficiel,
- Ouvre la voie des eaux donc action sur la Vessie
- Communique avec le Gros Intestin, point LUO,
- Ouvre le Vaisseaux Conception, point de commande du VC.
- Favorise la transpiration par la circulation du Wei Qi et l'ouverture des pores.
- P9 s'utilise plus en situation de vide et de pathologie de type interne alors que P7 plutôt en situation de plénitude et de pathologie externe.

● Indications du point

- Utilisé en cas d'attaque de vent froid ou vent chaleur : rhume, gripes, nez bouché, toux avec pouls superficiel,
- Point important pour les céphalées d'origine externe ou interne. On peut l'associer pour cela au 20VB, 14DM,,
- Troubles émotionnels comme tristesse, mélancolie, chagrin. Il calme l'esprit
- Douleurs sur le trajet du méridien GI notamment au niveau de l'épaule
- Asthme, toux, oppression thoracique grâce à sa fonction de descente du Poumon
- Utile dans le cas de rétention d'urine car il ouvre la voie des eaux jusqu'au réchauffeur inférieur.
- Il est aussi utilisé dans le cas de constipation grâce à son lien particulier avec le Gros Intestin en lui fournissant du Qi,



P 9 – Tai Yuan – Grand abîme

● Localisation du point :

Il se situe au pli du poignet à l'extrémité radiale, du côté radial de l'artère radiale.

● Spécificité du point :

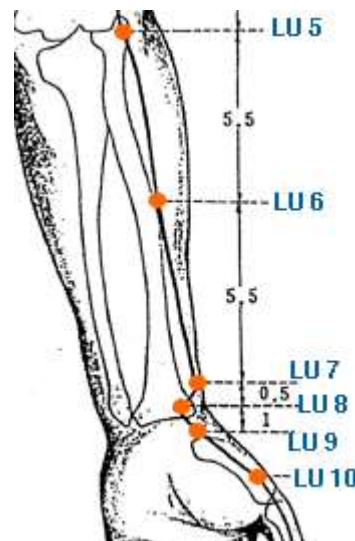
- Point Terre
- Point Shu Antique - déversement
- Point Yuan - source
- Point Hui (réunion) des artères et des veines
- Point de Tonification de l'élément métal

● Fonction du point :

- Point principal pour tonifier le Qi et le Yin du Poumon, régularise la fonction de descente du Poumon.
- Tonifie le Zong Qi dans le réchauffeur supérieur,
- Dissout les glaires,
- Tonifie les vaisseaux et le pouls. C'est d'ailleurs le meilleur point pour prendre le pouls chinois, position pouce.
- P9 s'utilise plus en situation de vide et de pathologie de type interne alors que P7 plutôt en situation de plénitude et de pathologie externe.

● Indications du point

- Troubles respiratoires : Asthme, Dyspnée, voix faible, bronchite, oppression thoracique
- Calme la toux et fluidifie les sécrétions,
- Douleurs du poignet
- Troubles de la circulation sanguine, palpitations, mains froides grâce à son lien étroit avec le cœur dans la mise en mouvement du Zong Qi



P 11 – Shao Shang – Petit métal

● Localisation du point :

Il se situe à 0,5 cun du bord unguéal externe du premier métacarpien du pouce.

● Spécificité du point :

- Point Jing puits - Emergence
- Point Bois

● Fonction du point :

- Fait retrouver ses esprits (le Shen) et ouvre les sens, il sert à réanimer
- Chasse le vent
- Clarifie la chaleur du Poumon.
- Stimule la descente et la diffusion du Qi du Poumon
- Soulage la gorge

● Indications du point

- Surtout efficace en cas d'attaque par la chaleur qui va perturber le Shen
- Troubles respiratoires : Asthme, Dyspnée, voix faible, bronchite, oppression thoracique
- Douleurs dans la gorge, angine,
- En cas de fièvre,
- Calme la toux et fluidifie les sécrétions,
- Douleurs du poignet
- Troubles de la circulation sanguine, palpitations, mains froides grâce à son lien étroit avec le cœur dans la mise en mouvement du Zong Qi



Comparaison des points importants du Poumon :

- P1 : dégage le réchauffeur supérieur et régularise le Qi du Poumon,
- P5 : disperse la chaleur du Poumon et dissout les glaires,
- P6 : régularise le Qi du Poumon, disperse la chaleur et rafraichit le sang,
- P7 : libère la surface, fait circuler le Wei Qi, stimule la descente et la diffusion du Qi du Poumon,
- P9 : Tonifie le Poumon,
- P11 : chasse le vent chaleur, stimule la descente et la diffusion du Qi du Poumon, et traite la gorge.

II LE MERIDIEN DU GROS INTESTIN

1 Descriptif du Méridien du Gros Intestin

Le méridien Gros Intestin et l'Entraîles Gros Intestin :

- Est relié à l'élément métal,
- C'est un méridien situé sur la face externe du bras donc Yang,
- Le Gros Intestin est situé dans le Réchauffeur Inférieur
- Il fonctionne de manière optimale entre **5h et 7h** (dans la circulation des Marées énergétiques).
- Il est relié au méridien du **Poumon** dans la relation Yin-Yang,
- Le Gros Intestin reçoit ce qui arrive de l'Intestin Grêle
- Le Gros Intestin absorbe encore les liquides qui restent dans les déchets pour les transformés en selles.
- Le Gros Intestin gouverne le transit des déchets vers l'anus,
- Le Gros Intestin assure la défense de l'organisme contre l'extérieur
- La mauvaise circulation dans le trajet du méridien, de l'index, à l'épaule, jusqu'à la racine du nez, témoigne d'un déséquilibre de ce méridien.

Manifestations morbides : Douleurs abdominales, borborygmes, diarrhée, constipation, dysenterie, mal de gorge, douleurs dentaires, écoulement nasal séreux ou épistaxis, douleur sur le trajet du méridien

Cinq mouvements	Métal
Organes - Yin	Poumon
Entraîles - Yang	Gros Intestin
Organe des sens	Nez, olfaction
Manifestation de l'énergie	Poils
Tissu	Peau et poils
Emotion	Tristesse
Son	Pleurs
Sécrétion	Écoulement nasal
Pouls	Superficiel

Direction	Ouest
Saison	Automne
Moment de la journée	Soir
Stade de développement	Récolte, Collecter, vieillissement déclin
Élément climatique	Sécheresse
Saveur	Piquant
Couleur	Blanc
Odeur	Odeur de décomposition
Yin Yang	<u>Shao Yin</u>

Trajet du Méridien Principal

- Le méridien principal Shou Yang Ming, reçoit son énergie du méridien principal de Shou Taiyin (P), par une branche joignant le 7P au 1GI.
- Il naît donc à l'extrémité de l'index (Shangyang, 1GI) et monte le long du supéro-externe de l'index, passe entre les deux premiers métacarpiens (Hegu, 4GI) et aboutit à la dépression située entre le tendon du m. long extenseur du pouce et le tendon du m. court extenseur du pouce (tabatière anatomique).
- Puis, il monte en suivant le bord antéro-externe de l'avant-bras, pour arriver au bord externe du coude, de là, suivant le bord antéro-externe du bras, il atteint l'épaule (Jianyu, 15GI).
- Il remonte ensuite le long du bord antérieur de l'acromion et gagne la 7e vertèbre cervicale (Dazhui, 12DM) où il se réunit avec tous les méridiens Yang.
- De là, il redescend dans le creux sus-claviculaire, en se reliant avec les poumons, puis traversant le diaphragme et il se dirige vers le gros intestin auquel il est attribué.
- La branche collatérale partant du creux sus-claviculaire monte sur la face latérale du cou, arrive sur la joue et entre dans la gencive inférieure. Puis, il contourne la lèvre supérieure et s'entrecroise avec la branche homologue au niveau du point Renzhong (26DM).
- De là, la branche gauche se dirige vers la droite et la droite, vers la gauche, ainsi ces deux branches circulent séparément de chaque côté de la narine (Yingxiang, 20GI) pour se réunir avec le méridien de l'estomac correspondant.

Trajet interne du méridien

- Un trajet interne relie le point 4GI au point 7P
- Une branche relie le méridien GI au méridien de l'estomac au point 1E
- Une branche relie le point 15GI au point 14VG, puis descend, rejoint le point 12IG, puis atteint le creux sus-claviculaire et communique avec le Poumon
- Une branche traverse le diaphragme et pénètre dans l'entraîles Gros Intestin et descend le long de la jambe, jusqu'au point 37E Shangjuxu
- La branche du creux sus-claviculaire monte le long du cou, traverse la joue et pénètre la gencive inférieure

Méridien divergent

- Du point 15GI partent différentes ramifications : l'une gagne le thorax antérieur et la région mammaire, l'autre la région thoracique postérieure jusqu'au point 14DM, point important de réunion de tous les méridiens Yang.
- La branche antérieure se divise en 2 branches secondaires, l'une profonde qui va se ramifier dans le Gros Intestin, l'autre également profonde se ramifie dans le Poumon, puis remonte à la surface dans le creux sus-claviculaire et à la gorge au point 18GI Futu ; à cet endroit elle s'unit au méridien divergent du Poumon et au méridien principal de GI

Méridien Luo longitudinal

Il part du point Luo 6GI, remonte le long du membre supérieur, rejoint l'épaule au point 15GI, remonte au cou, puis le maxillaire inférieur et se ramifie dans les dents. Une branche se dirige vers l'oreille, une autre branche en profondeur vers le Poumon.

Méridien Luo Transversal

Il démarre au point 6GI, contourne le bord externe de l'avant-bras puis il rejoint le méridien du Poumon

Méridien tendino-musculaire

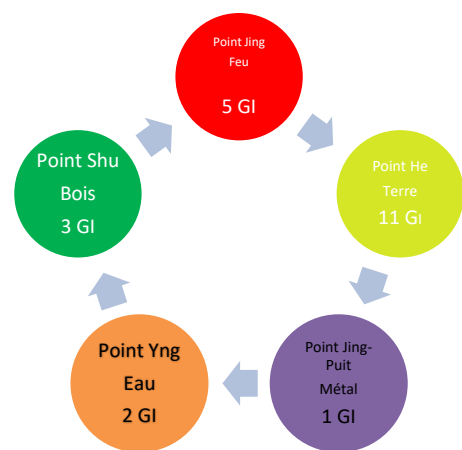
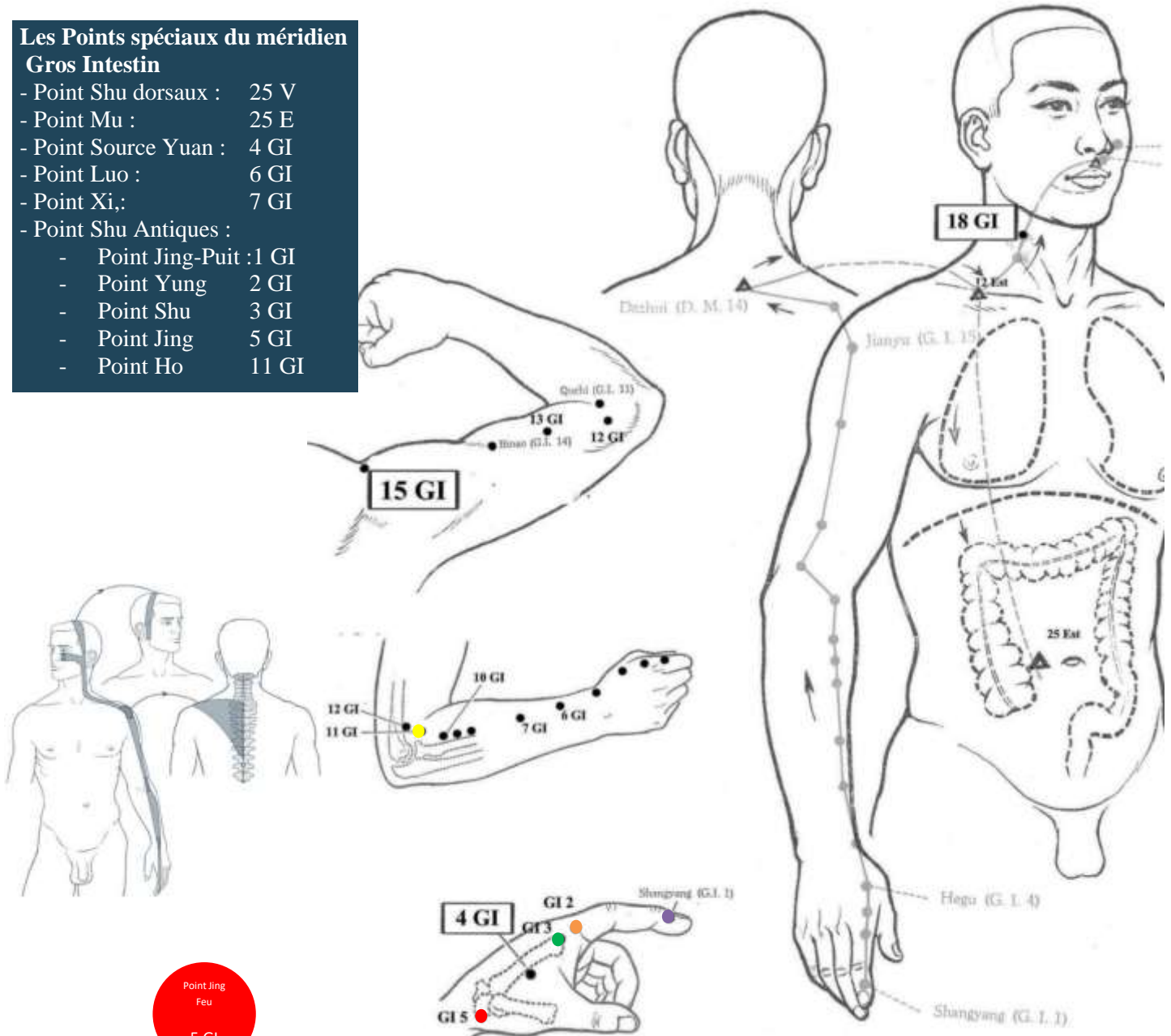
Il débute à l'extrémité de l'index, à l'angle interne de l'ongle de l'index (côté pouce), au point Métal yang, puis s'insère au poignet (tabatière anatomique), suit le trajet du méridien principal jusqu'à l'épaule avec insertions au niveau du coude (épicondyle), du V deltoïdien et de l'angle antéro-externe de l'acromion au point 15GI. A cet endroit, il se divise en deux branches :

- Il envoie une branche par-dessus l'épaule vers l'omoplate, la 7^{ième} cervicale et se termine à la colonne vertébrale,
- L'autre branche continue de l'acromion, passant au creux sus-claviculaire, gagnant le cou (le long de la partie antéro-externe), passe à l'angle de la mâchoire inférieure au point 6E Jiache ou il se divise également en 2 branches :
 - o La 1^{ière} se dirige vers l'os malaire et s'insère à la narine et au nez.
 - o L'autre branche poursuit jusqu'aux bosses frontales et redescend ensuite sur le côté opposé du visage pour se terminer à l'angle mandibulaire.

Méridien Gros Intestin – Shou Yang Ming – Da Chang Jing

Les Points spéciaux du méridien Gros Intestin

- Point Shu dorsaux : 25 V
- Point Mu : 25 E
- Point Source Yuan : 4 GI
- Point Luo : 6 GI
- Point Xi : 7 GI
- Point Shu Antiques :
 - Point Jing-Puit : 1 GI
 - Point Yung : 2 GI
 - Point Shu : 3 GI
 - Point Jing : 5 GI
 - Point Ho : 11 GI



Symptômes Pathologiques : Douleurs abdominales, borborygmes, diarrhée, constipation, dysenterie, mal de gorge, douleurs dentaires, écoulement nasal séreux ou épistaxis, douleur sur le trajet du méridien

Correspondances : Collecter Ouest, sécheresse, automne, piquant, Blanc, Soir, Poumon, Gros intestin, Nez, olfaction, poils, peau, tristesse, odeur, écoulement nasal, toux, chagrin, soupir, plainte

Points principaux GI1, GI4, GI10, GI11, GI14, GI15, GI20

2 Les points les plus importants du Méridien du Gros Intestin

GI 1 – Shang Yang – Yang métal

● Localisation du point :

Il se situe à 0,5 cun du bord unguéal externe de l'index.

● Spécificité du point :

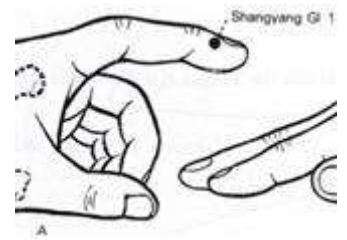
- Point Jing puits - Emergence
- Point Métal

● Fonction du point :

- Disperse la chaleur,
- Fait retrouver ses esprits (le Shen) et ouvre les sens, il sert à réanimer
- Soulage la gorge

● Indications du point

- En cas de fièvre,
- Inflammation et douleurs dans la zone de la gorge de la bouche et du visage : angine, pharyngite, amygdalite, parotite, parodontite,
- Fait retrouver ses esprits en cas de syncope, de coma,



GI 4 – He Gu – Vallées qui se rencontrent

● Localisation du point :

Il se situe au milieu du deuxième métacarpien (index), au milieu de l'adducteur du pouce quand celui-ci est en adduction (pouce contre index).

● Spécificité du point :

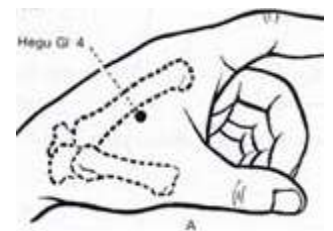
- Point Yuan - source
- Point Métal

● Fonction du point :

- Point principal pour disperser la chaleur et libérer la surface (stimule le Wei Qi),
- Tonifie le Qi et stimule la fonction de descente et de diffusion du Poumon, il s'agit donc d'un point de tonification générale, on peut associer 36E et 6RM.
- Disperse le vent et la chaleur dans les syndromes externes,
- Soulage les cinq organes des sens et les ouvre, et agit surtout sur le visage (nez, yeux, bouche)
- Soulage la douleur et tranquillise l'esprit, puissant calmant et antispasmodique, (intestin, utérus)
- Active la circulation dans les méridiens, lève les obstructions
- Permet la régulation de la transpiration (favorise pour chasser le pervers ou réduit si excessive)
- Permet la régulation de la montée et de la descente entre les différentes viscères

● Indications du point

- Point contre-indiqué pour les femmes enceinte (dû à son action de mise en mouvement)
- Utilisé dès le début de signes de rhume, de grippe, etc.
- Fièvre par son action de dispersion de la chaleur, avec 14DM et 11GI
- Point le plus important dans le cas de mal de tête, avec 3F pour chasser le vent et calmer l'esprit,
- Maux de dents, son trajet passe par la mâchoire
- Amygdalite, rhinite, pharyngite
- Douleurs oculaires
- Douleur des membres supérieurs sur le trajet du méridien (épaule et bras)
- Utilisé en anesthésie acupunctureale.



GI 10 – Shou San Li – Trois distances de main

● Localisation du point :

Il se situe sur une ligne qui relie les points 5GI et 11GI, à 2 cun de 11GI et 3 cun de 12GI.

● Spécificité du point :

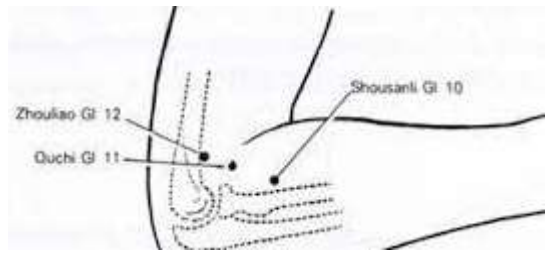
- Aucune Ø

● Fonction du point :

- Régularise le Gros Intestin
- Draine l'énergie dans le méridien GI,
- Point de tonification du Qi et du Sang un peu comme le point Zu San Li (36E)

● Indications du point

- Point important pour les problèmes liés au méridien du Gros Intestin (obstructions ou atrophie)
- Douleurs du bras en complément de 4GI et 14GI,



GI 11 – Qu Chi – Courbe de l'étang

● Localisation du point :

Pour le localiser, il faut plier le coude à 45° et il se trouve dans un creux à l'extrémité du pli du coude. Autre méthode de localisation, il est au milieu de la ligne qui rejoint le point 5P au bord externe de l'épicondyle.

● Spécificité du point :

- Point He – Rassemblement (point Shu Antique),

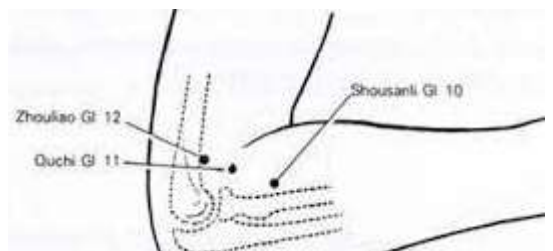
● Fonction du point :

- Clarifie la chaleur et disperse le vent, action générale sur les viscères,
- Régularise le Yang Qi et le Wei Qi
- Diminue les œdèmes, élimine l'humidité
- Il rafraichit le sang donc agit sur les troubles dermato,
- Soulage la douleur,
- Harmonise la circulation du Qi à contre-courant,

● Indications du point

Point important avec de nombreuses indications

- En cas d'attaque externe (fièvre, frissons, nez qui coule, courbature) avec 4GI
- Point principal des troubles dermatologiques (Urticairé, psoriasis, eczéma, acné)
- Troubles digestifs due à l'humidité chaleur (gastroentérite, constipation) avec 36E
- Douleurs du coude, de l'épaule et du bras



GI 14 – Bi Nao – Côté interne du bras

● Localisation du point :

Il se situe à l'extrémité inférieure du deltoïde, sur une ligne qui va de 11GI à 15GI, sur la face externe du bras.

● Spécificité du point :

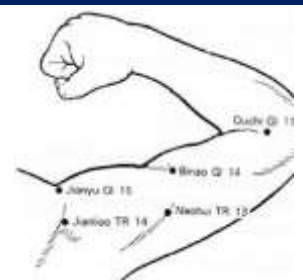
- Point de réunion des méridiens IG, V et Yang Wei Mai

● Fonction du point :

- Améliore la circulation dans le méridien et soulage la douleur,
- A des effets bénéfiques sur les yeux, éclaircit la vision,

● Indications du point

- Souvent utilisé dans les douleurs et mobilité difficile du coude, de l'épaule et du bras,
- Affections oculaires.



GI 15 – Jia Nyu – Os de l'épaule

• Localisation du point :

Pour le localiser, il faut positionner le bras en abduction horizontalement, et il se situe entre la partie antérieure et médiane du deltoïde, dans un petit creux sous l'acromion.

• Spécificité du point :

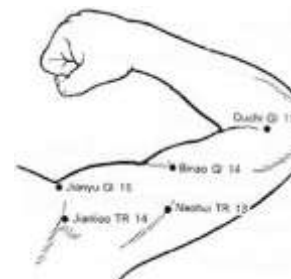
- Point de rencontre avec les méridiens Yang Qiao Mai, Vésicule Biliaire et Intestin Grêle

• Fonction du point :

- Améliore la circulation dans le méridien et soulage la douleur,
- Dissipe le vent,

• Indications du point

- Souvent utilisé dans les douleurs et mobilité difficile du coude, des mains, de l'épaule et du bras, ainsi que la faiblesse des muscles du bras,
- C'est un point important pour l'articulation scapulo-humérale.



GI 20 – Ying Xiang – Accueil des parfums

• Localisation du point :

Il se situe dans le pli naso-labial, sur le bord externe du nez.

• Spécificité du point :

- Point de rencontre avec le méridien de l'Estomac et du Gros Intestin,

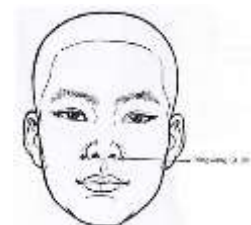
• Fonction du point :

- Disperse le vent externe, c'est donc un point local pour chasser le vent froid ou chaud,
- Ouvre le nez,

• Indications du point

C'est le point local le plus important pour les problèmes de

- Rhinite, sinusite, polype, nez bouché, nez qui coule, éternuements, perte de l'odorat



III LE MERIDIEN DE L'ESTOMAC

1 Descriptif du Méridien de l'Estomac

Le méridien Estomac et l'Entraîles Estomac :

- Est relié à l'élément Terre,
- C'est un méridien Yang qui va jusqu'aux jambes,
- L'Estomac, tout comme la Rate est située dans le Réchauffeur Moyen
- Il fonctionne de manière optimale entre **7h et 9h** (dans la circulation des Marées énergétiques).
- Il aime le chaud,
- Il est relié au méridien de la Rate dans la relation Yin-Yang,
- Ce méridien gouverne l'appétit et la digestion, la fabrication d'insuline dans le corps, l'appétence pour le sucre. C'est lui qui gère ce que nous ingérons tant sur le plan nutritionnel que sur le plan psychologique (les expériences, les rapports avec les autres). C'est en quelque sorte la nourriture que nous absorbons et transmettons aux autres (ce que l'on donne). L'Estomac est un viscère qui reçoit et accepte les aliments,
- Il fait une première étape de digestion des aliments ;
- Il absorbe déjà une petite quantité de Jing Wei (nutriments)
- Il régite le transit et la descente des aliments pour les dirigés vers l'Intestin Grêle et le Gros Intestin
- Il est relié aux glandes salivaires, au front, à l'œil, au cou, à l'aorte et aux carotides, clavicules, mamelons, estomac, pancréas et à l'insuline.
- Il a un lien avec les pensées, la mémoire, la réflexion et l'intelligence. Il est aussi relié au stress et au fait de se faire du souci.
- En travaillant avec ce méridien on peut apaiser tout ce qui touche aux douleurs stomacales, gastrites, nausées, vomissement, ulcères, distension abdominale, TOC et manies, problèmes de lactation, gingivites...
- Sa deuxième fonction est de réguler les facteurs gynécologiques (règles, ménopause, matrice). En cas de dérégulation du méridien, cela se répercutera rapidement sur le méridien du gros intestin.

Cinq mouvements	Terre
Direction	Centre
Saison	Intersaison – fin de l'été
Moment de la journée	Après-midi
Stade de développement	Transformation - maturité
Élément climatique	Humidité
Saveur	Doux
Couleur	Jaune
Odeur	Aromatique
Yin Yang	Centre
Organes - Yin	Rate
Entraîles - Yang	Estomac
Organe des sens	Bouche, gustation
Manifestation de l'énergie	Chairs lèvres
Tissu	Chairs, muscles
Emotion	Réflexion
Son	Chant
Sécrétion	Salive des repas
Pouls	Glissant

Manifestations morbides : Météorisme, borborygmes, gastralgie, œdème, vomissement, paralysie faciale, mal de gorge, épistaxis, douleur sur le trajet du méridien, poitrine et genou par exemple, maladies fébriles, manie, etc.

Trajet du Méridien Principal

- Ce méridien partant de l'aile du nez (Yingxiang, 20GI) monte à la racine du nez, où il croise le méridien de la vessie au point Jingming (1V).
- Puis il descend le long de la face latérale du nez (Chengqi, 1E) et entre dans la gencive supérieure.
- Il en sort ensuite et, en suivant une ligne courbe à côté des lèvres, il redescend pour se réunir au méridien homologue du côté opposé au point Chengjiang (24RM) situé dans la gouttière mento-labiale.
- De là, il se dirige vers le point Daying (E.5) et remonte en suivant l'angle du maxillaire inférieur (Jiache, 6E), et devant l'oreille il traverse le point Shangguan (3VB) du méridien de la vésicule biliaire, suit le rebord du cuir chevelu et gagne le front (Touwei, 8E).
- Une de ses branches se détache du méridien en avant du point Daying (5E), atteint le point Renying (9E), et descend en suivant la gorge dans le creux sus-claviculaire. De là elle traverse le diaphragme, pour entrer dans l'estomac auquel elle est attribuée et elle se relie avec la rate.
- Son tronc principal descend verticalement du creux sus-claviculaire du point Quepen (12E) pour aboutir au mamelon, puis s'infléchit en dedans et passe à côté de l'ombilic pour entrer dans le bas-ventre (Qichong, 30E).
- Une autre branche partant du pylore descend dans l'abdomen et rejoint le point Qichong (39E).
- De là, elle redescend par les points Biguan (31E) et Futu (32E) au genou, elle suit ensuite le bord antéro-externe du tibia, le dos du pied pour aller se terminer à l'angle unguéal externe du deuxième orteil (Lidui, 45E).
- Une autre branche encore part du point Zusanli (36E) situé à trois cun* au-dessus de la rotule et va se terminer au bord externe du troisième orteil.
- Enfin, une dernière branche se détache du méridien sur le dos du pied du point Chongyang (42E) et va se terminer au bord interne de l'extrémité du gros orteil (Yinbai, 1Rte) pour se réunir avec le méridien de la rate.

Trajet interne du méridien

- De la région du 12E, il pénètre le thorax, traverse le diaphragme, gagne l'angle unguéal interne du gros orteil pour s'unir au 1Rte.
- Du cardia, une branche se relie au 13RM.
- De l'Estomac, une branche se relie au 12RM, du pylore, une branche se relie au 10RM
- Du 42E situé sur l'artère pédieuse entre le 2^{ème} et le 3^{ème} cunéiformes, une branche gagne l'angle unguéal interne du gros orteil pour s'unir au 1Rte

Méridien divergent

- Il quitte le méridien principal un peu en dessous de 31E (Biguan), se dirige vers l'abdomen, pénètre dans la zone du 30E (Qi Chong), située au bord supérieur du pubis, sur la ligne inter-mamelonnaire,
- Gagne l'estomac, se ramifie dans la Rate (Pi). Traverse le Cœur (Xin), longe l'œsophage jusqu'à la fourchette sternale, passe dans la région du 12E (Quepen), monte le long de la gorge, et s'unit à son méridien principal, dans la région du 9E (Renying).
- Il monte ensuite à la bouche où il devient superficiel, longe l'aile du nez, atteint l'angle interne de l'œil et se relie à Muxi, contourne le globe oculaire, rejoint 1E (Chengqi)

Méridien Luo longitudinal

- Du point 40E, il monte le long de la partie antéro-externe de la jambe puis de la cuisse et vers le cou, la gorge et la tête

Méridien Luo Transversal

- Du point 40E, un méridien rejoint le point 4Rte (Luo) et le point 3Rte (Shu-Yu)

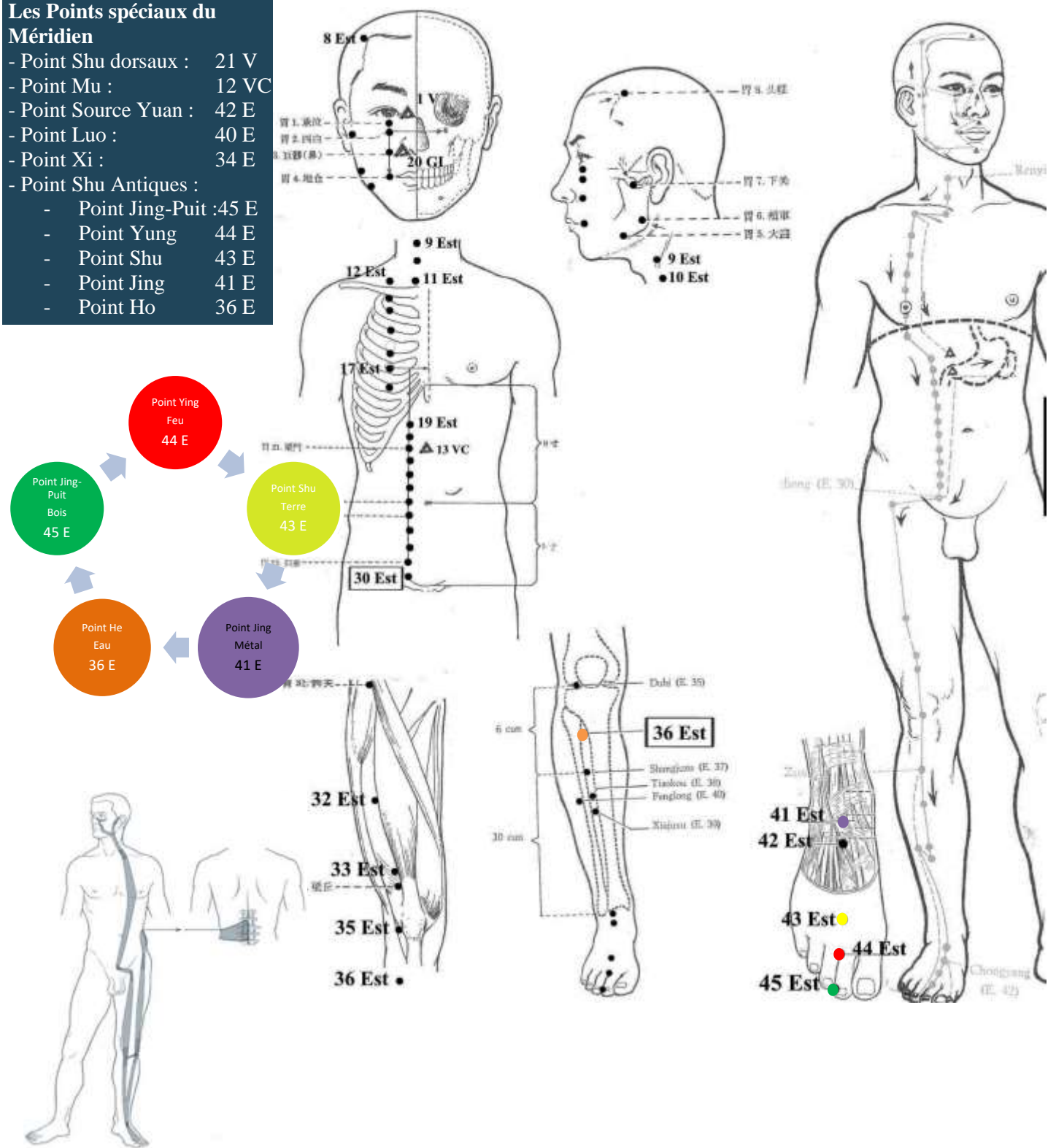
Méridien tendino-musculaire

- Il débute à l'extrémité des trois orteils centraux (et en particulier au point E45, à l'angle externe de l'ongle du 2e orteil), parcourt le dessus du pied, s'insère au coup de pied (E41 Jie Xi) où il se divise en deux branches :
 - Une branche latérale qui longe la face antéro-latérale externe de la jambe le long du péroné, s'insère sur le côté externe du genou, monte verticalement à la hanche se relie au col du fémur au point VB30 Huan Tiao, puis parcourt la région antérieure de la hanche, traverse le côté de l'abdomen, remonte le long des côtes flottantes qu'il contourne et se rattache à la colonne vertébrale au niveau des épineuses dorsales ;
 - La branche principale remonte en suivant le tibia sur la face antérieure de la partie inférieure de la jambe jusqu'au genou à la tubérosité externe du tibia (à E35 Du Bi); de là une branche se relie à la tête du péroné (au point VB34 Yang Ling Quan) en y rejoignant le Shao Yang; la branche principale remonte par E32 fu tu, se relie au haut du fémur (E30 Qi Chong), se concentre aux organes génitaux (au point VC1 Hui Yin, converge vers la partie génitale aux points et puis s'insère dans les muscles abdominaux, remonte en se diffusant au ventre (à l'avant); monte verticalement et atteint la fosse sus-claviculaire (E12 Que Pen). De là le trajet remonte par la face antéro-latérale du cou, arrive à l'angle de la mandibule, au point E6 Jia Che Os de la mâchoire,
 - Une branche monte à l'apophyse zygomatique, où elle rencontre les autres méridiens musculaires Yang au point IG18 quán liáo ; redescend au nez (à E3 Ju Liao) et remonte à la paupière inférieure (où il se réunit au trajet du Tai Yang qui fait la paupière supérieure).
 - Une branche suit la mâchoire et se termine devant l'oreille (à E7 Xia Guan).
 - La troisième branche encercle la bouche, monte à la région supérieure du nez et se relie à cet endroit avec le méridien musculaire de la Vessie, avant de se déployer le long de la paupière inférieure. Le méridien musculaire de la Vessie se déploie aussi le long de la paupière inférieure, de sorte que ces deux méridiens forment un réseau autour des yeux.

Méridien Estomac – Zu Yang Ming – Wei Jing

Les Points spéciaux du Méridien

- Point Shu dorsaux : 21 V
- Point Mu : 12 VC
- Point Source Yuan : 42 E
- Point Luo : 40 E
- Point Xi : 34 E
- Point Shu Antiques :
 - Point Jing-Puit : 45 E
 - Point Yung : 44 E
 - Point Shu : 43 E
 - Point Jing : 41 E
 - Point Ho : 36 E



Symptômes Pathologiques : Météorisme, borborygmes, gastralgie, œdème, vomissement, paralysie faciale, mal de gorge, épistaxis, douleur sur le trajet du méridien, poitrine et genou par exemple, maladies fébriles, manie, etc.

Correspondances : Transformer, Centre, humidité, fin d'été ou intersaison, doux, sucré, jaune, après-midi, millet, rate, estomac, bouche, langue, chair ou lèvres, muscles, nostalgie, saveur, salive, éructation, chant

Points principaux E1, E6, E25, E36, E40, E44, E45

2 Les points les plus importants du Méridien de l'Estomac

E 1 – Cheng Qi – Réservoir des larmes

● Localisation du point :

Il se situe entre le globe oculaire et le bord inférieur de l'orbite à l'aplomb de la pupille lorsque le regard est droit. Lorsque l'on serre les dents il est sur la partie la plus haute du masseter.

● Spécificité du point :

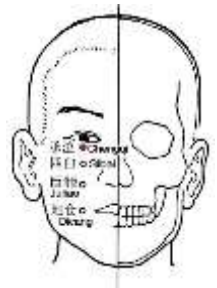
- Point d'entrée du méridien
- Point du méridien Yang Qiao Mai

● Fonction du point :

- Chasse le vent,
- Clarifie la chaleur,
- Action sur les yeux et la vision,

● Indications du point

- Utilisé dans les troubles ophtalmiques : myopie, glaucomes, cataractes, conjonctivite, astigmatisme, strabisme
- Utilisé pour les tics des paupières comme il a la propriété de chasser le vent ;



E 6 – Jia Che – Région de la joue

● Localisation du point :

Il se situe au centre du muscle masséter, à un travers de doigt au-dessus de l'angle de la mâchoire.

● Spécificité du point :

- Point de rencontre avec le méridien de l'Estomac et du Gros Intestin,

● Fonction du point :

- Chasse le vent au niveau du visage,
- Relâche les tensions locales,

● Indications du point

- Mal de dents, souvent associé à 4GI
- Paralysie faciale,
- Oreillons,
- Douleurs dentaires, parotidite,
- Spasmes du masséter (bruxisme)



E 25 – Tian Shu – Pilier céleste

● Localisation du point :

Il se situe à 2 cun à l'extérieur de l'ombilic.

● Spécificité du point :

- Point Mu du Gros Intestin,

● Fonction du point :

- Régularise le Qi de l'Estomac,
- Renforce le Qi de la Rate,
- Régularise le Gros Intestin
- Régule la montée et la descente du Qi, élimine la rétention d'aliments
- Disperse la chaleur de l'estomac et des intestins,

● Indications du point

- C'est le point le plus important dans les troubles gastro-intestinaux : Constipation, diarrhée, gastro-entérite, douleurs abdominales, flatulences,
- Paralysie faciale,
- Oreillons,
- Douleurs dentaires, parotidite,
- Spasmes du masséter (bruxisme)
- Utile en cas d'irritation mentale, anxiété, manie en situation de chaleur-humidité de l'estomac
- Utile en cas de dysménorrhée



E 36 – Zu San Li – Trois lieux

● Localisation du point :

Il se situe à 3 cun au-dessous du point 35E et à un travers de doigt de la crête tibiale antérieure. Pour le localiser on peut suivre le bord externe de la crête tibiale et quand le doigt s'écarte il rencontre une masse musculaire. Le point est localisé au sommet de cette masse.

● Spécificité du point :

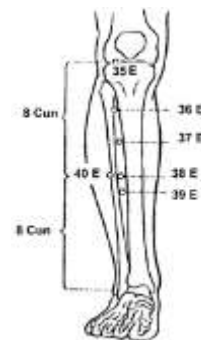
- Point He de l'Estomac,
- Point de la mer des aliments,

● Fonction du point :

- Point référence de tonification générale, renforce l'organisme, tonification du Qi et du Sang en cas de vide. Point principal pour tonifier le Qi postérieur.
- Renforce le Qi de la Rate et de l'Estomac,
- Fait monter le Yang et chasse le froid,
- Amélioration du fonctionnement du système immunitaire, renforce le Wei Qi (défensif) et le Ying Qi (nourricier), point de longévité,
- Régularise le fonctionnement des viscères

● Indications du point

- Troubles digestifs associés à l'Estomac, au Gros Intestin, à l'Intestin Grêle : gastralgie, nausées, vomissements, constipation, entérite.
- Anémie, perturbation du rythme cardiaque,
- Diabète,
- Prévention de la santé : on y applique régulièrement des moxas pour renforcer le corps et l'esprit en association avec le 6RM
- Prévention contre les affections saisonnières,
- Œdèmes,
- Prolapsus,
- Douleurs et troubles de la mobilité des membres inférieurs.



E 40 – Feng Long – Grosse bosse

● Localisation du point :

Il se situe à 8 cun au-dessous du genou et à un travers de doigt du point 38E qui est situé à 1 cun du bord de la crête tibiale externe.

● Spécificité du point :

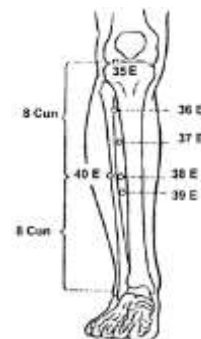
- Point Luo communication,
- Point de la mer des aliments,

● Fonction du point :

- Point important pour dissoudre l'humidité et les glaires, fluidifie les sécrétions
- Apaise le Shen.
- Calme l'asthme,
- Ouvre la poitrine

● Indications du point

- Troubles digestifs, nœuds dans l'estomac,
- Troubles respiratoires : toux grasses, asthme bronchique, bronchite,
- Troubles psychologiques dus à la présence d'humidité qui perturbe le shen : agitation, perte de la raison, anxiété, phobies, vertiges, brouillard dans la tête, etc.
- Engourdissement des membres inférieurs



E 44 – Nei Ting – Salle intérieure

• Localisation du point :

Il se situe à 0.5 cun en arrière du bord de la palme, entre le 2^{ème} et le 3^{ème} orteil, sur le dos du pied entre la chair blanche et rouge.

• Spécificité du point :

- Point Ying - Ecoulement,

• Fonction du point :

- Régularise et harmonise l'Estomac et l'Intestin,
- Dissipe la chaleur de l'Estomac,
- Favorise la digestion
- Diminue les œdèmes
- Calme la douleur

• Indications du point

- Troubles digestifs : dysenterie, entérite, gastrite, saignement des gencives (feu de l'estomac),
- Calme les douleurs du trajet du méridien surtout au niveau de la mâchoire, céphalées et les douleurs abdominales
- Troubles dentaires et ORL : odontalgies, épistaxis, amygdalite, rhinite, sinusite, épistaxis, pharyngite, laryngite.



E 45 – Li Dui – Bouche malade

• Localisation du point :

Il se situe sur le côté externe de l'extrémité du 2^{ème} orteil, à 0.1 cun en arrière de l'angle unguéal.

• Spécificité du point :

- Point Jing Puit - jaillissement,
- Point métal,
- Point de dispersion

• Fonction du point :

- Clarifie la chaleur de l'Estomac,
- Chasse l'humidité,
- Calme le Shen et relaxe, libère le Cœur,
- Effet sur les yeux

• Indications du point

- Ce point est très utilisé pour les troubles psychologiques du à une perturbation de l'Estomac (Feu de l'Estomac qui crée un Feu du Cœur) : agitation, insomnies, épilepsie
- Comme le 44E, il agit sur les troubles dentaires et ORL : odontalgies, épistaxis, amygdalite, rhinite, sinusite, épistaxis, pharyngite, laryngite.



IV LE MERIDIEN DE LA RATE

1 Descriptif du Méridien de la Rate

Le méridien de la Rate et l'organe Rate :

- Est relié à l'élément Terre,
- C'est un méridien Ying qui va jusqu'aux jambes,
- La Rate, tout comme l'Estomac est située dans le Réchauffeur Moyen
- Elle fonctionne de manière optimale entre **9h et 11h** (dans la circulation des Marées énergétiques).
- Il est relié au méridien Estomac dans la relation Yin-Yang,
- La Rate assure le transport et la transformation
 - o La rate aide l'intestin grêle à choisir le pur et l'impur pendant la transformation des aliments,
 - o Pendant la transformation, digère et absorbe les éléments nutritifs
 - o Transporte les Jing Wei (éléments nutritifs) à l'extérieur des intestins vers le milieu interne sous forme de Jing Qi, Wei Qi, Xue et Liquides organiques ;
 - o Transforme la boisson et l'eau des aliments en Liquide organique,
 - o Transporte les liquides organiques pour nourrir tout le corps et également pour l'épurer, c'est-à-dire rejeté les liquides organiques usagés (vessie, transpiration)
- La Rate régit la montée du pur (l'Estomac fait descendre le trouble)
- La Rate régit la production du sang et son transport,
- La Rate régit l'homéostasie : maintien des organes en place et maintien du sang dans les vaisseaux
- La rate contrôle les muscles, les quatre membres,
- La vigueur de la Rate se manifeste sur les lèvres,
- La Rate détecte les saveurs,
- La Salive lors de l'alimentation est le liquide de la Rate (sinon c'est le Rein)
- Au niveau psychologique, il gouverne la mémoire. En excès énergétique on observera de la rumination, du ressassement d'idées et en vide il y aura perte de mémoire.
- L'émotion de la rate est la nostalgie (réflexion).
- Sur le plan physiologique, un vide de rate se traduira par des œdèmes et hématomes (problème lymphatique), la couleur jaune traduira une rébellion de la rate sur le foie. Sensations de lourdeur, de la tête, du corps, de lassitude, joues et menton douloureux, enflure des jambes et des pieds, sensation de froid à l'intérieur du genou.

Cinq mouvements	Terre
Direction	Centre
Saison	Intersaison – fin de l'été
Moment de la journée	Après-midi
Stade de développement	Transformation - maturité
Élément climatique	Humidité
Saveur	Doux
Couleur	Jaune
Odeur	Aromatique
Yin Yang	Centre
Organes - Yin	Rate
Entraîles - Yang	Estomac
Organe des sens	Bouche, gustation
Manifestation de l'énergie	Chairs lèvres
Tissu	Chairs, muscles
Emotion	Réflexion
Son	Chant
Sécrétion	Salive des repas
Pouls	Glissant

Manifestations morbides : raideur et douleur de la langue, douleur gastrique, météorisme, vomissement, jaunisse, faiblesse générale et sensation de corps lourd. Douleur et gonflement sur le trajet du méridien

Trajet du Méridien Principal

Il reçoit son énergie du méridien principal de Zu Yang Ming (Estomac) par une branche joignant le 42^E au 1Rte, situé à l'angle interne de l'ongle du gros orteil, suit le bord interne du gros orteil et du premier métatarsien, entre la chair blanche et la chair rouge

- Il gagne le creux situé en avant et au-dessous de la malléole interne au 5Rte,
- Rejoint le Rein et le Foie au point Rte6, trois doigts au-dessus de la malléole le long de tibia
- Puis monte en suivant l'intérieur du tibia Rte9 sous le genou, Rte10 au-dessus du genou,
- Puis il suit le fémur à l'intérieur jusqu'à l'aîne,
- De là il gagne l'abdomen au 13Rte, situé à 4 cun de la ligne médiane antérieure, à 1 cun au-dessus du bord supérieur du pubis,
- Se dirige sur la ligne médiane où il s'unit au 3RM, situé à 1cun au-dessus du pubis et au 4RM, situé à 2 cun au-dessus du pubis,
- Rejoint le 14Rte, situé à 4 cun de la ligne médiane antérieure et à 3 cun et demi au-dessus du pubis puis le 15 Rte et à hauteur de l'ombilic,
- Remonte dans l'axe du mamelon jusqu'au 2^{ème} espace intercostal, sur la ligne para-axillaire où se situe le 20Rte, et de là, il redescend dans le 6^{ème} espace intercostal, sur la ligne axillaire et se termine au 21Rte.

Trajet interne du méridien

- Du 15Rte, une branche gagne le 10RM, situé sur la ligne médiane à 2cun au-dessus de l'ombilic, pénètre en profondeur et rejoint la Rate, puis l'Estomac. Elle traverse ensuite le diaphragme, monte le long de l'œsophage et atteint le Cœur où elle s'unit au méridien principal de Shou Shao Yin (Cœur).
- Du 10RM, le méridien passe au 16Rte, localisé situé à 4cun de la ligne médiane antérieure et à 3cun au-dessus du nombril.

Méridien divergent

Il dérive du méridien principal sur la face interne de la cuisse aux environs de Jimen (11Rte), situé au bord postéro-interne du muscle couturier

- Se dirige vers Qichong (30^E) qui est situé sur le bord supérieur du pubis, où il pénètre, remonte le long de la paroi interne de l'abdomen,
- Gagne la Rate et se ramifie dans l'Estomac, traverse le Cœur,
- Longe l'œsophage jusqu'à la fourchette sternale, passe à Quepen (12^E), au milieu du creux sus-claviculaire, monte à la gorge,
- S'unit au méridien distinct et au méridien principal de Zu Yang Ming (E) au point Renying (9^E), situé sur le bord antérieur du muscle sterno-cléido-mastoïdien à mi-distance de la mastoïde et du sternum et pénètre ensuite profondément dans la langue où il se termine.

Méridien Luo longitudinal

- Ce vaisseau se détache aussi du point Gongsun (4Rte) ; il suit le méridien principal de la Rate, pénètre dans l'abdomen, et se met en rapport avec l'estomac et les Intestins

Méridien Luo Transversal

- Il part du point Gongsun (4Rte), situé au bord interne du pied, à 1cun en arrière de l'articulation métatarso-phalangienne du gros orteil, sur le bord inférieur du 1^{er} métatarsien. Il arrive au point Chong Yang (42^E) pour maintenir l'équilibre Yin-Yang du méridien principal de l'Estomac.

Méridien tendino-musculaire

- Il commence à l'angle interne de l'ongle du gros orteil, au point 1Rte, longe le bord interne de ce dernier et du premier métatarsien, monte s'insérer à la malléole interne au point 5Rte,
- Monte verticalement jusqu'à la tubérosité tibiale interne (insertion) et le condyle fémoral (insertion) où se situe le point 9Rte,
- Suit la face interne de la cuisse, s'insère au milieu du pli de flexion de l'articulation coxo-fémorale, au niveau de la tête du fémur.
- Converge vers Zhongji 3RM sur la ligne médiane, 1cun au-dessus du bord supérieur du pubis, où il s'unit aux méridiens tendino-musculaires du membre inférieur.

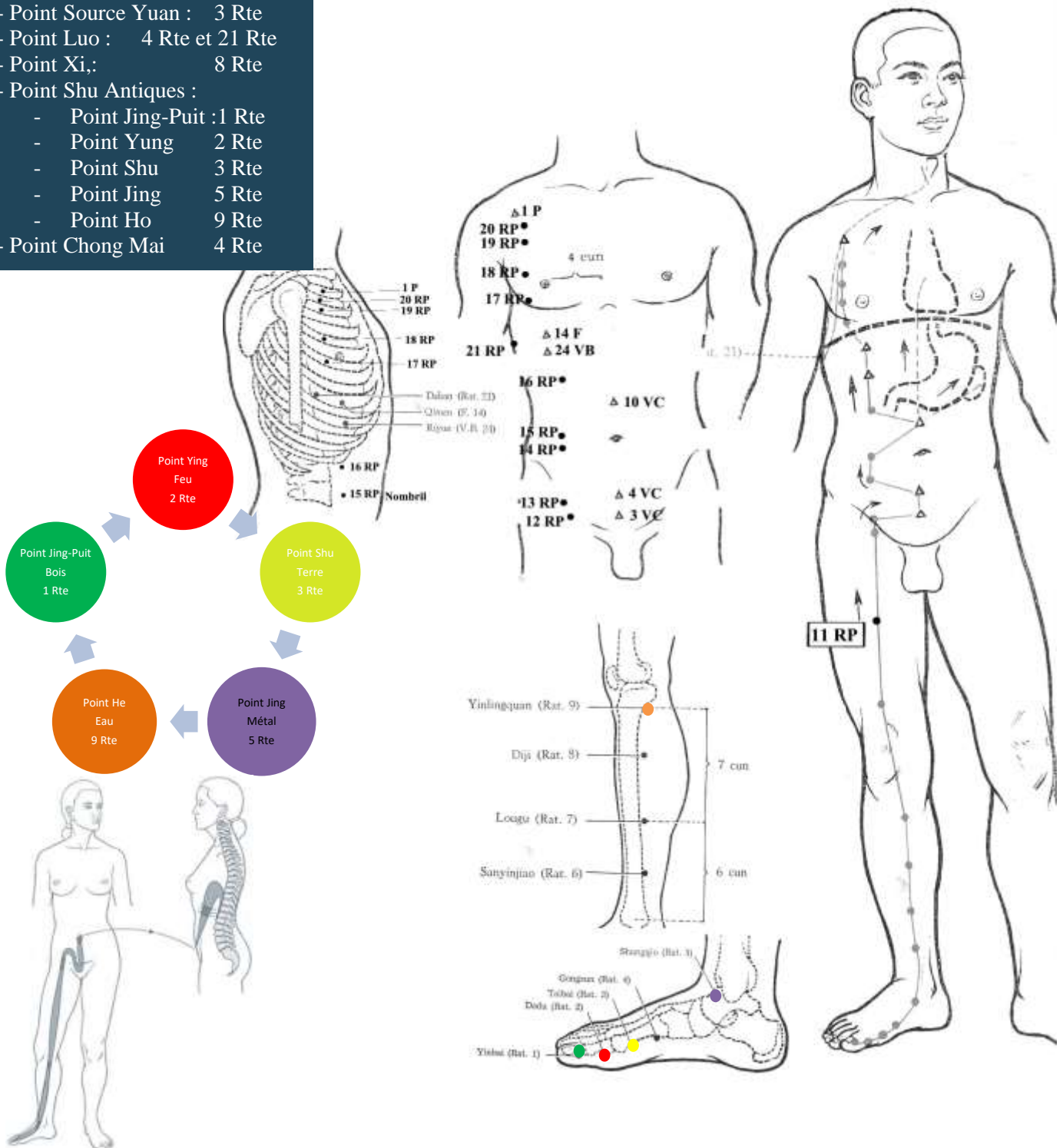
De cet endroit, il se divise ensuite en trois branches :

- La première suit la ligne blanche en surplombant le 12RM, s'insère dans l'ombilic, pénètre dans l'abdomen, monte à la partie antérieure de la cage thoracique et se ramifie à l'intérieur de celle-ci,
- La deuxième gagne les organes génitaux
- La troisième pénètre en profondeur pour aller s'insérer au niveau de la colonne vertébrale dans la région de PiShu (20V), 1.5cun en dehors du bord inférieur de l'apophyse épineuse.

Méridien Rate – Zu Tai Yin – Pi Jing

Les Points spéciaux du méridien

- Point Shu dorsaux : 20 V
- Point Mu : 13 F
- Point Source Yuan : 3 Rte
- Point Luo : 4 Rte et 21 Rte
- Point Xi : 8 Rte
- Point Shu Antiques :
 - Point Jing-Puit : 1 Rte
 - Point Yung 2 Rte
 - Point Shu 3 Rte
 - Point Jing 5 Rte
 - Point Ho 9 Rte
 - Point Chong Mai 4 Rte



Symptômes Pathologiques : raideur et douleur de la langue, douleur gastrique, météorisme, vomissement, jaunisse, faiblesse générale et sensation de corps lourd. Douleur et gonflement sur le trajet du méridien

Correspondances : Transformer, Centre, humidité, fin d'été ou intersaison, doux, sucré, jaune, après-midi, millet, rate, estomac, bouche, langue, chair ou lèvres, muscles, nostalgie, saveur, salive, éructation, chant

Points principaux Rte1, Rte3, Rte4, Rte6, Rte9, Rte10, Rte21

2 Les points les plus importants du Méridien de la Rate

Rte 1 – Yin Bai – Yin blanc

● Localisation du point :

Il se situe à 0.1 cun en arrière de l'angle unguéal interne du gros orteil.

● Spécificité du point :

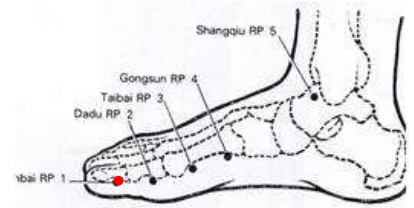
- Point Jing Puit - jaillissement,
- Point Bois,

● Fonction du point :

- Fortifie la rate et renforce sa fonction d'homéostasie du sang dans les vaisseaux, arrête le saignement,
- Point de réanimation
- Calme le Shen,

● Indications du point

- Sensation de gonflement de l'abdomen, de ballonnement,
- Gastroentérite, régularise le péristaltisme de l'estomac en complément de 25E et 36E
- Saignement : nez, utérin par moxibustion,
- Troubles psychologiques : insomnies, dépression, abondance excessive de rêves, agitation mentale du au Qi pur qui ne monte pas au cerveau



Rte 3 – Tai Bai – Extrême blancheur

● Localisation du point :

Il se situe dans une dépression postérieure et inférieure (entre peau blanche et rouge) à la jonction métacarpo-phalangienne du gros orteil.

● Spécificité du point :

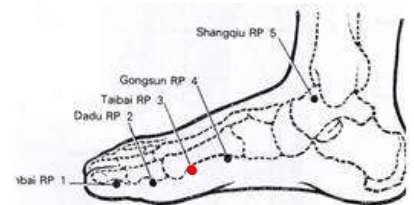
- Point Shu - déversement,
- Point Yuan – Source
- Point Terre

● Fonction du point :

- Point majeur pour tonifier, renforce la rate,
- Chasse l'humidité des trois foyers (supérieur, moyen et inférieur),
- Régularise l'estomac,
- Abaisse la douleur,
- Renforce la colonne vertébrale.

● Indications du point

- Stimule les facultés mentales (sous la dépendance de la Rate dans la théorie des 5 éléments) après un surmenage intellectuel, améliore la mémoire, tête dans le coton, favorise la clarté de l'esprit,
- Chasse l'humidité : oppression thoracique, glaires du Poumon, troubles cardiaques, plénitude de l'épigastre, mictions difficiles, leucorrhées, sensation de lourdeur.
- Troubles digestifs : gastroentérite, dysenterie, diarrhées, constipation
- Douleurs dorsales, scoliose,



Rte 4 – Gong Sun – Vaisseaux Sun Luo

● Localisation du point :

Il se situe dans une dépression antérieure et inférieure (entre peau blanche et rouge) à la base du 1^{er} métacarpe du gros orteil.

● Spécificité du point :

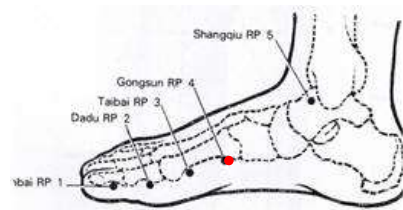
- Point Luo - communication,
- Point de commande et de croisement du Chong Mai
- Point Terre

● Fonction du point :

- Tonifie, renforce le Qi de la rate et de l'Estomac car c'est le point Luo (Rte/E)
- Harmonise et tonifie le Chong Mai,
- Arrête les saignements,
- Chasse l'humidité, disperse la plénitude et les obstructions (Luo),
- Régularise les menstruations,

● Indications du point

- Troubles digestifs : entérite, gastrites, vomissement, ulcère, douleurs abdominales, chaleur de l'estomac, montée du Qi de l'estomac, en complément du point 6MC,
- Troubles gynécologiques : dysménorrhées, aménorrhées, leucorrhées, saignements utérins (en lien avec Chong Mai (mer du sang))



Rte 6 – San Yin Jiao – Réunion des 3 yin de pied

● Localisation du point :

Il se situe à trois cun au-dessus de la malléole interne juste en arrière de l'arête interne du tibia.

● Spécificité du point :

- Point de croisement des trois méridiens Yin de jambes (Rte, F, R),

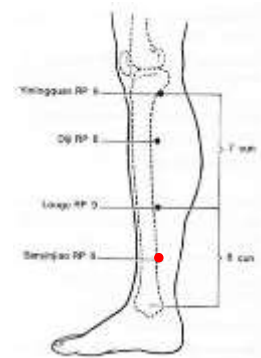
● Fonction du point :

- Tonifie, renforce le Qi de la rate et de l'Estomac,
- Nourrit le Foie et le Rein, libère la stagnation du Qi du Foie,
- Calme le Shen,
- Nourrit le Sang et le Yin, rafraichit le sang, le fait circuler,
- Un des meilleurs points pour chasser l'humidité,
- Régularise l'utérus et les menstruations

● Indications du point

Il s'agit d'un des points les plus important avec un spectre d'action très large

- Troubles digestifs : entérite, vomissement, dysenterie, diminution de l'appétit, selles molles, gastralgie, douleurs abdominales (humidité), constipation,
- Troubles gynécologiques :
 - Chez l'homme : impuissance, pollution nocturne, éjaculation précoce,
 - Chez la femme : dysménorrhée, aménorrhée, stérilité, ménopause, leucorrhées,
- Troubles urinaires : rétention d'urine (humidité dans le RI), énurésie, incontinence,
- Troubles endocriniens : obésité, diabète, hyperthyroïdie,
- Troubles psychologiques : insomnies,
- Vertiges, bourdonnement d'oreille, chaleur des 5 cœurs, transpiration nocturne par tonification du Qi et du Yin du Rein,
- Fatigue générale,



Rte 9 – Yin Ling Quan – Source de la colline Yin

● Localisation du point :

Il se situe dans une dépression, en arrière du condyle interne du tibia.

● Spécificité du point :

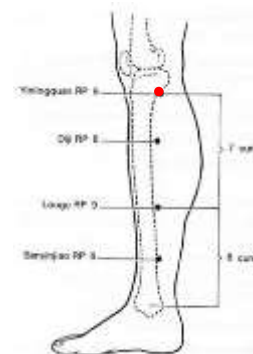
- Point He - Rassemblement,
- Point Mer

● Fonction du point :

- Elimine l'humidité,
- Renforce le Qi de la rate,
- Action sur la chaleur et l'Humidité du Réchauffeur Inférieur qui crée des obstructions,

● Indications du point

- Troubles digestifs : diarrhées odorantes, mucus dans les selles,
- Troubles gynécologiques : leucorrhées,
- Troubles urinaires : rétention d'urine (humidité dans le RI), œdème, ascite, mictions douloureuses
- Œdèmes dans les jambes ou dans l'abdomen.
- Douleurs du genou due à la présence d'humidité



Rte 10 – Xue Hai – Mer du sang

● Localisation du point :

Il se situe à deux cun au-dessus du bord supérieur de la rotule, au milieu du ventre du muscle vaste interne.

● Spécificité du point :

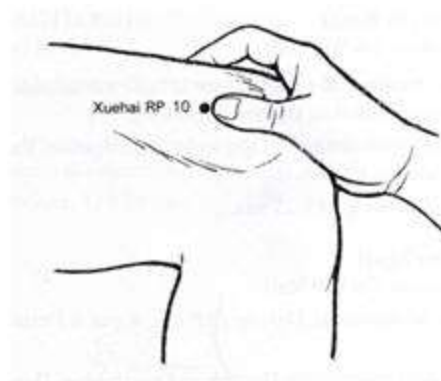
- Point Mer du Sang

● Fonction du point :

- Nourrit le sang, fait circuler le sang,
- Régularise les menstruations,
- Abaisse la chaleur du sang,

● Indications du point

- Troubles gynécologiques : disperse les stases de sang surtout dans l'utérus, endométriose, dysménorrhée, aménorrhée, hémorragies utérines,
- Troubles cutanés : vent/humidité/chaleur du sang, urticaire, eczéma, prurit, éruptions cutanées,
- Anémie,



Rte 21 – Da Bao – Grande enveloppe

● Localisation du point :

Il se situe sur la ligne axillaire médiane, dans le sixième espace intercostal.

● Spécificité du point :

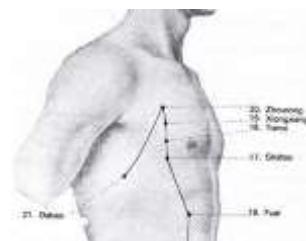
- Point Luo général, point Luo de la Rate,

● Fonction du point :

- Nourrit le sang, fait circuler le sang dans les méridiens Xue Luo,
- Régularise les menstruations,
- Abaisse la chaleur du sang,

● Indications du point

- Calme les douleurs de poitrine, des côtes et des hypocondres,
- Hépatite, pleurésie, névralgie intercostale,
- Douleurs erratiques dans tout le corps due à des stases de sang dans les méridiens.



V LE MERIDIEN DU COEUR

1 Descriptif du Méridien du Cœur

Le méridien Cœur et l'organe Cœur :

- Est relié à l'élément Feu, associé à la joie
- C'est un méridien situé sur la face interne du bras donc Yin,
- Il fonctionne de manière optimale entre **11h et 13h** (dans la circulation des Marées énergétiques).
- Il est relié au méridien de l'Intestin Grêle dans la relation Yin-Yang,
- Le Cœur se reflète au niveau du teint du visage, sur le bout de la langue,
- Le Cœur commande la langue, le Cœur contrôle la parole
- Les orifices du Cœur sont les yeux, les oreilles, ils sont les messagers du Cœur,
- Le liquide du Cœur est la sueur.
- Le Cœur dirige ou gère les vaisseaux et le sang
- Le Cœur propulse le sang dans les vaisseaux,
- Le Cœur abrite le Shen. Le Cœur dirige les 7 passions. Le sang est le support du Shen (ensemble des activités mentales et émotionnelles)

Cinq mouvements	Feu
Direction	Sud
Saison	Été
Moment de la journée	Midi
Stade de développement	Croissance
Élément climatique	Chaleur
Saveur	Amer
Couleur	Rouge
Odeur	Brûlé
Yin Yang	Tai Yang
Organes - Yin	Cœur et maître du cœur
Entraîles - Yang	Intestin grêle et triple réchauffeur
Organe des sens	Langue, phonation
Manifestation de l'énergie	Teint
Tissu	Vaisseaux
Emotion	Joie
Son	Rire
Sécrétion	Sueur
Pouls	Ample

Manifestations morbides : Sécheresse à la gorge, précordialgie, soif intense, jaunisse, douleur hypochondrale, sensation de chaleur au creux de la main et douleurs survenant le long du méridien.

Trajet du Méridien Principal

- Le méridien débute du cœur et en sort, traverse le diaphragme, afin de communiquer avec l'Intestin Grêle
- Le méridien principal externe passe transversalement sur les poumons pour descendre au point Jiquan (1C) situé au milieu de l'aisselle.
- Puis, il suit le bord postérieur de la face interne du bras, en cheminant derrière le méridien des poumons et celui du péricarde et arrive au pli du coude.
- De là, il suit le bord postérieur de la face interne de l'avant-bras, passe sur l'os pisiforme, puis sur la paume de la main et continue le long du bord interne de l'auriculaire jusqu'à son extrémité (Shaochong, 9C) pour se relier avec le méridien de l'intestin grêle. Une branche collatérale part du cœur, traverse le diaphragme et entre en liaison avec l'intestin grêle.
- Une autre branche collatérale part du cœur et monte en côtoyant la gorge jusqu'au lobe oculaire.

Trajet interne du méridien

- Une branche amène l'énergie normale du point 21Rte Dabao, vers le méridien du Cœur au point 1C Jiquan
- Une branche déverse l'énergie normale du méridien du Cœur depuis le point 9C Shaochong dans le méridien de l'Intestin Grêle au point 11G Shaoze
- Le méridien originel se dirige transversalement depuis le Cœur jusqu'au Poumon. Il descend ensuite, puis sort à l'aisselle et y devient méridien principal,
- Une branche part du Cœur-organe et traverse le diaphragme, puis entre en relation avec l'Intestin Grêle (Entraîles Biao-Li)
- Une branche sort du Cœur, s'élève le long de l'œsophage, passe à la gorge et rejoint l'œil.

Méridien divergent

- Depuis le creux axillaire au point 1C Jiquan, le méridien divergent part vers le point 22VB Yuan Ye, pénétrant en profondeur, il va se ramifier dans le Cœur-organe,
- Il remonte, devient superficiel à la face et gagne le point 1V Jingming à l'angle interne de l'œil. Il s'unit alors au méridien divergent de l'Intestin Grêle et au méridien principal de Vessie et à celui de l'Intestin Grêle.

Méridien Luo longitudinal

- Il part du point 5C Tongli, monte le long de la partie interne du membre supérieur et gagne en profondeur le centre du Maître du Cœur, revient en surface et gagne la base de la langue, de là il gagne le coin externe de l'œil et se relie au méridien de l'Intestin Grêle

Méridien Luo Transversal

- Il part du point 5C Tongli, contourne horizontalement le bord interne de l'avant-bras et se dirige vers le méridien IG au point 7IG point Luo et au point 4IG Wangu (point Yuan)

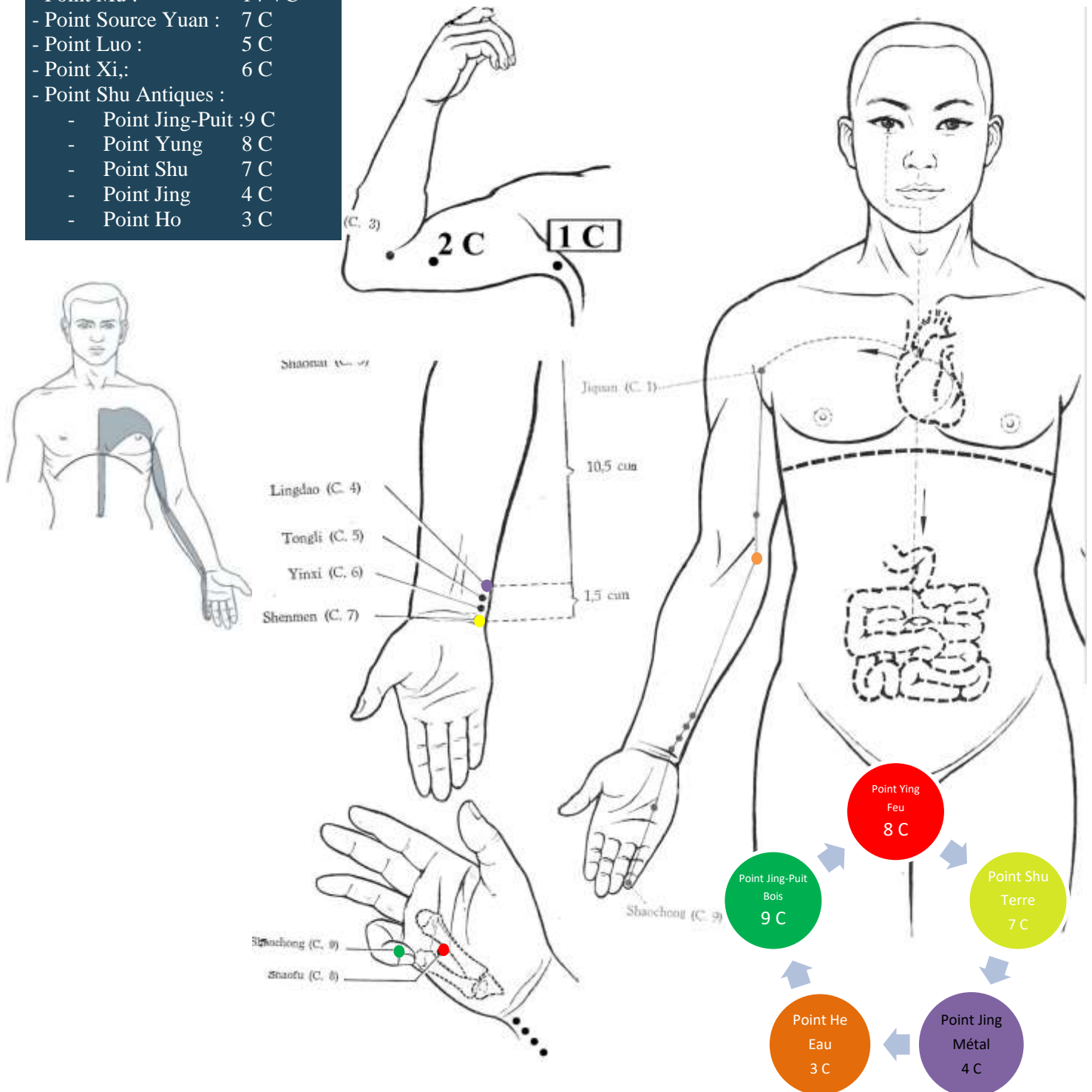
Méridien tendino-musculaire

- Il débute à l'angle unguéal externe de l'auriculaire, passe à la partie antéro-externe de la styloïde cubitale, et remonte sur la région antéro-interne du pli du coude,
- Il monte le long du bord interne du biceps jusqu'au creux axillaire où il pénètre pour rejoindre le méridien tendino-musculaire du Poumon
- Du creux axillaire, il gagne la région du grand pectoral pour pénétrer dans la poitrine où il descend au cardia et va se terminer à l'ombilic.

Méridien Cœur – Shou Shao Yin – Xin Jing

Les Points spéciaux du méridien

- Point Shu dorsaux : 15 V
- Point Mu : 14 VC
- Point Source Yuan : 7 C
- Point Luo : 5 C
- Point Xi : 6 C
- Point Shu Antiques :
 - Point Jing-Puit : 9 C
 - Point Yung 8 C
 - Point Shu 7 C
 - Point Jing 4 C
 - Point Ho 3 C



Symptômes Pathologiques : sécheresse de la gorge, douleur de la région du cœur ou des hypochondres, soif, jaunisse, chaleur des paumes. Douleur sur le trajet du méridien

Correspondances : Croûtre, sud, canicule, été, amer, rouge, midi, cœur, intestin grêle, langue, teint, oreilles, vaisseaux, joie, sueur, rire

Points principaux C1, C3, C6, C7, C8, C9

2 Les points les plus importants du Méridien du Cœur

C 1 – Ji Quan – Fontaine extrême

● Localisation du point :

Il se situe au centre du creux axillaire, au-dessus de l'artère axillaire palpable.

● Spécificité du point :

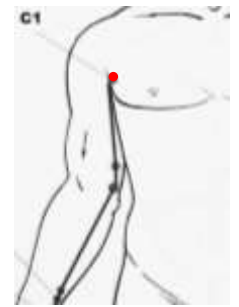
- Aucune,

● Fonction du point :

- Apaise le cœur et calme le Shen,
- Nourrit le Yin du Cœur, disperse la chaleur vide,
- Régule le Qi et la circulation du sang,
- Apaise l'oppression thoracique.

● Indications du point

- Régulation du rythme cardiaque, palpitation,
- Mauvaise circulation du sang dans les membres supérieurs,
- Troubles psychologiques : insomnies, agitation mentale,



C 3 – Shao Hai – Petite mer

● Localisation du point :

Pour le localiser, il faut plier le coude et il se situe à mi-distance entre l'extrémité du pli du coude et l'épicondyle de l'humérus.

● Spécificité du point :

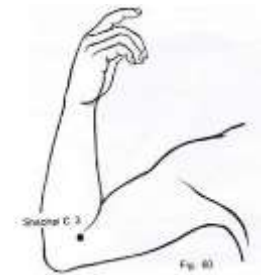
- Point He – Rassemblement,
- Point Eau,

● Fonction du point :

- Tonifie le Yin du Cœur et calme l'esprit,
- Disperse le feu du Cœur,
- Dégage le méridien ShaoYin et y active la circulation du Qi.

● Indications du point

- Douleurs du Cœur,
- Troubles psychologiques : calme fortement l'esprit, troubles maniaco-dépressifs, amnésie, épilepsie,
- Douleurs du bras côté interne,



C 6 – Yin Xi – Fissure profonde

● Localisation du point :

Il se situe à 0.5 cun au-dessus du point 7C (situé au pli du poignet), sur le côté cubital du poignet, sur le bord radial du tendon du muscle cubital antérieur.

● Spécificité du point :

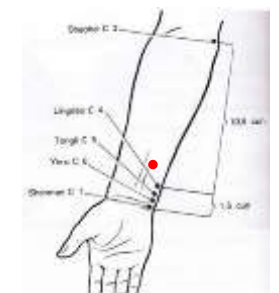
- Point Xi urgence,

● Fonction du point :

- Clarifie la chaleur, nourrit le Yin et refroidit le sang,
- Tranquillise l'esprit et calme la douleur,
- Arrête la transpiration,

● Indications du point

- Beaucoup utilisé pour le vide de Yin : transpiration nocturne, bouche sèche, fièvre vespérale, bouffées de chaleur, avec 7R,
- Insomnies, nervosité, palpitation,
- Hémorragies (enlève la chaleur du sang) : hémoptysie, de la bouche, des gencives, du nez,
- Troubles dermatologique (chaleur dans le sang) : démangeaisons, boutons,



C 7 – Shen Men – Porte de l'esprit

● Localisation du point :

Il se situe au pli du poignet, dans le creux sur le bord radial du tendon du cubital antérieur côté paume de main, dans la zone d'insertion du pisiforme

● Spécificité du point :

- Point Yuan,
- Point Shu – Deversement,
- Point Terre
- Point de dispersion.

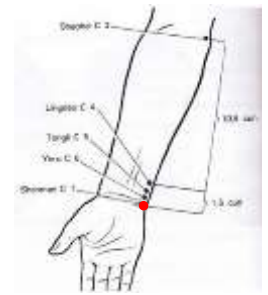
● Fonction du point :

Il s'agit du point le plus important du méridien du Cœur, sa principale action est de calmer l'esprit.

- Renforce le Qi du Cœur, et nourrit le sang du Cœur,
- Tranquillise l'esprit,
- Ouvre les orifices,
- Arrête la transpiration,

● Indications du point

- Troubles cardio-vasculaires : précordialgies, douleurs thoraciques, coronopathie, artérioscléroses, angor, troubles du rythme cardiaque,
- Troubles mentaux et nerveux : anxiété, insomnies, troubles de la mémoire, stress (le Cœur est la résidence de l'esprit), perturbations émotionnelles.



C 8 – Shao Fu – Petit château

● Localisation du point :

Il se situe entre le 4^{ème} et le 5^{ème} métacarpien. Pour le localiser on pli l'auriculaire et il se situe à la zone de contact de celui-ci avec la paume de la main.

● Spécificité du point :

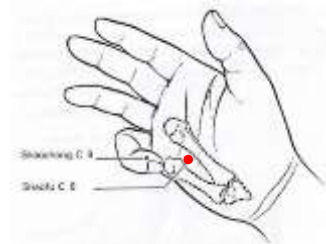
- Point Ying - Ecoulement,

● Fonction du point :

- Spécifique pour clarifier et purger la chaleur du Cœur,
- Tranquillise l'esprit,

● Indications du point

- Troubles cardio-vasculaires : troubles du rythme cardiaque,
- Troubles mentaux et nerveux dues à un excès de feu du cœur : insomnies, agitation mentale,



C 9 – Shao Chong – Petit assaut

● Localisation du point :

Il se situe à 0.1 cun en arrière de l'ongle de l'auriculaire sur le bord radial.

● Spécificité du point :

- Point Jing - Emergence,
- Point Vent, Bois
- Point de sortie du méridien qui rejoint le point 11G

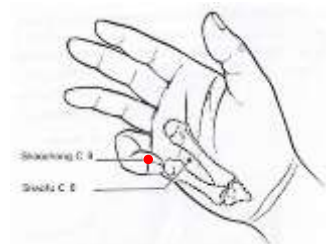
● Fonction du point :

- Disperse la chaleur,
- Calme le vent interne,
- Tranquillise l'esprit,
- Ouvre les sens,

● Indications du point

Il est aussi appelé point des « Croque-Mort » : l'histoire raconte que les croque-morts stimulaient ce point pour vérifier qu'une personne était effectivement morte. Il s'agit d'un point d'urgence.

- Perte de connaissance, coma, langue raide, folie, épilepsie, palpitation, douleur de la poitrine, convulsion, point d'urgence
- Troubles mentaux et nerveux dues à un excès de feu du cœur : insomnies, agitation mentale,



Comparaison des points du méridien du Cœur :

- C3 : Disperse la chaleur plénitude,
- C5 : Tonifie le Qi du Cœur,
- C6 : Tonifie le Yin du Cœur,
- C7 : Tonifie le sang du Cœur,
- C8 : Disperse le feu du Cœur,
- C9 : Disperse la chaleur, calme le vent interne.

VI LE MERIDIEN DE L'INTESTIN GRELE

1 Descriptif du Méridien de l'Intestin Grêle

Le méridien de l'Intestin Grêle et l'organe Intestin Grêle :

- Est relié à l'élément Feu, associé à la joie
- C'est un méridien situé sur la face externe du bras donc Yang,
- Il fonctionne de manière optimale entre **13h et 15h** (dans la circulation des Marées énergétiques).
- Il est relié au méridien du Cœur dans la relation Yin-Yang,
- L'Intestin Grêle accepte et reçoit ce que lui transmet l'Estomac (céréales et liquides)
- L'Intestin Grêle fait la distinction complète de ce qui est pur et impur avec l'aide du Qi de la Rate,
- L'Intestin Grêle fait une absorption complète des substances nutritives (Ying Qi), des liquides et repousse les déchets vers le gros intestin et la Vessie,
- Il envoie l'essence des aliments vers la Rate qui la dirige vers le Cœur et les Poumons.

Manifestations morbides : douleur de l'abdomen inférieur, surdité, jaunisse, gonflement de joue, mal de gorge Douleur sur le trajet du méridien

Cinq mouvements	Feu
Direction	Sud
Saison	Été
Moment de la journée	Midi
Stade de développement	Croissance
Élément climatique	Chaleur
Saveur	Amer
Couleur	Rouge
Odeur	Brûlé
Yin Yang	Tai Yang
Organes - Yin	Cœur et maître du cœur
Entraîles - Yang	Intestin grêle et triple réchauffeur
Organe des sens	Langue, phonation
Manifestation de l'énergie	Teint
Tissu	Vaisseaux
Emotion	Joie
Son	Rire
Sécrétion	Sueur
Pouls	Ample

Trajet du Méridien Principal

Il tire son énergie du méridien principal de Shou Shao Yin (C) par une branche qui joint le 9C au 1IG, à l'angle interne de l'ongle se l'auriculaire,

- Il suit le bord externe du dernier métacarpe jusqu'au poignet, passe par la styloïde cubitale,
- Il suit le bord supérieur du cubitus jusqu'au coude, passe dans la gouttière épitrochléo-olécranienne,
- Il longe le triceps jusqu'à l'angle séparant le buste du bras jusque sous l'acromion, revient en zig-zag au centre de l'omoplate, puis sur son angle interne supérieur (IG13),
- Passe au 41V, situé à 3 cun en dehors de l'apophyse épineuse de la deuxième vertèbre dorsale, puis au 11V, qu'on localise à 1.5cun en dehors de l'apophyse épineuse de la vertèbre dorsale,
- Il atteint le 14DM, entre les apophyses épineuses C7 et D1,
- Il contourne le bord supérieur de l'omoplate, descend au 12^E, au milieu du creux sus-claviculaire,
- Il pénètre dans le thorax pour s'unir au Cœur, suit l'œsophage, traverse le diaphragme et se relie à l'Estomac
- A ce niveau, il croise en profondeur le 12RM, localisé à 4cun au-dessus de l'ombilic puis au 13RM, situé à 5cun au-dessus de l'ombilic, descend se ramifier dans l'Intestin Grêle,
- Dans l'Intestin Grêle, une liaison qui n'appartient pas au méridien principal, se fait avec le 39^E, situé à 9cun de l'interligne articulaire du genou, en dehors de la crête tibiale,
- Du 12E, il remonte ensuite sur la face externe du cou, passe par le 17IG, en avant du bord antérieur du sterno-cléido-mastoïdien,
- Il gagne ensuite la joue au 18IG, un rameau gagne le 1V, situé au-dessus de la commissure interne des paupières, tandis qu'un autre atteint le bord externe de l'orbite où il croise le 1VB,
- Il se dirige devant l'oreille où il croise le 22TR, s'enfonce dans l'intérieur de l'oreille au 19IG, où se termine le méridien.

Trajet interne du méridien

- Une branche relie le méridien du Cœur du point 9C au méridien de l'IG au point d'entrée 1IG
- Une branche relie le méridien de l'IG du point de sortie 18IG au méridien de la Vessie au point 1V
- Le méridien principal contourne l'épaule et du point 14IG rejoint le Du Mai au point 14DM Dazhui, au contourne le bord supérieur de l'omoplate, descend au 12^E, au milieu du creux sus-claviculaire,

- Il pénètre dans le thorax pour s'unir au Cœur, suit l'œsophage, traverse le diaphragme et se relie à l'Estomac et pénètre finalement dans l'organe : Intestin Grêle
- Depuis le creux sus-claviculaire une ramification monte, longe le cou, la joue, rejoint le cantus externe au point 1VB et pénètre dans l'oreille.

Méridien divergent

- Depuis la partie postérieure de l'épaule, une branche se dirige vers le creux axillaire, puis pénètre en profondeur dans le thorax, se ramifie dans le Cœur, traverse le diaphragme et se prolonge dans l'IG

Méridien Luo longitudinal

- Il démarre au point 7IG ZhiZheng, remonte le long du bord postéro-externe du bras, en suivant le trajet du méridien de Cœur et pénètre dans le Cœur
- Une autre branche se ramifie dans l'épaule et s'unit au méridien de GI, au point 15GI

Méridien Luo Transversal

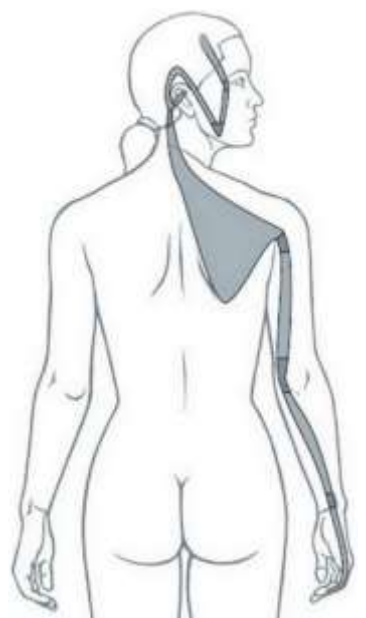
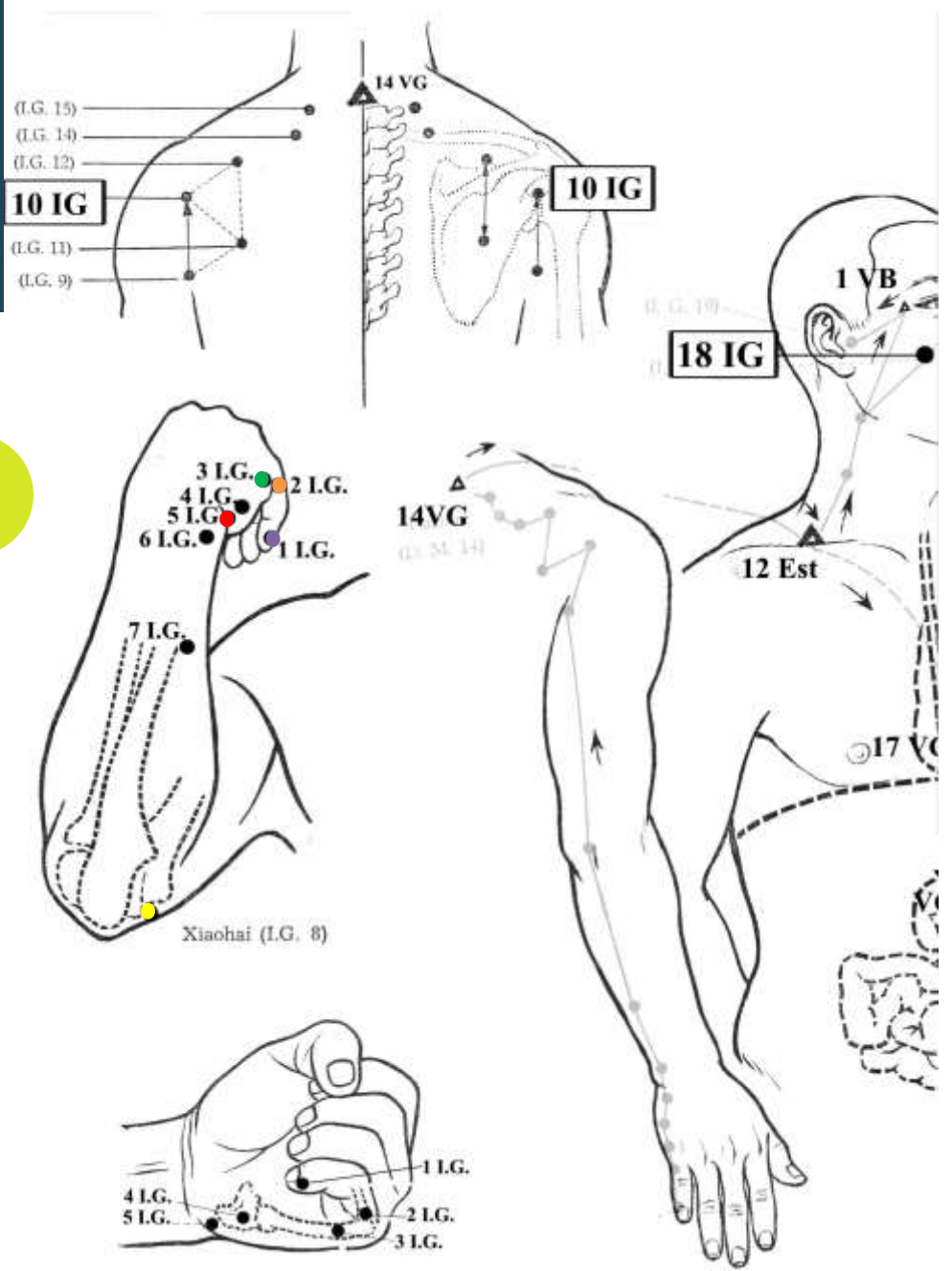
- Il part du point 7IG, contourne à l'horizontale le bord interne de l'avant-bras et rejoint le méridien du Cœur au point 7C

Méridien tendino-musculaire

- Il débute à la racine de l'ongle au bord interne de l'auriculaire, passe sur le bord ulnaire du poignet, de l'avant-bras, à la partie postéro-interne du coude, entre olécrane et épitrochlée, rejoint le creux axillaire dans sa partie postérieure et se divise en 2 branches :
 - o Une qui pénètre à l'intérieur par le fond du creux axillaire
 - o L'autre qui se dirige vers la scapula et la partie postérieure de l'articulation scapulo-humérale, et rejoint le bord latéral du cou en avant du méridien tendino-musculaire de la VB
- Depuis la région du cou, 2 trajets à nouveau :
 - o Une branche gagne la région mastoïdienne, l'oreille, puis de la contourne la région rétro-auriculaire jusqu'à sa partie supérieure puis redescend au maxillaire inférieur.
 - o Une branche rejoint le maxillaire inférieur et ensuite le cantus interne.

Méridien Intestin Grêle – Shou TaiYang – Xiao Chang Jing

- Les Points spéciaux du méridien**
- Point Shu dorsaux : 27 V
 - Point Mu : 4 VC
 - Point Source Yuan : 4 IG
 - Point Luo : 7 IG
 - Point Xi, : 6 IG
 - Point Shu Antiques :
 - Point Jing-Puit : 1 IG
 - Point Yung 2 IG
 - Point Shu 3 IG
 - Point Jing 5 IG
 - Point Ho 8 IG



Symptômes Pathologiques : douleur de l'abdomen inférieur, surdité, jaunisse, gonflement de joue, mal de gorge
 Douleur sur le trajet du méridien

Correspondances : Croître, sud, canicule, été, amer, rouge, midi, cœur, intestin grêle, langue, teint, oreilles, vaisseaux, joie, sueur, rire

Points principaux IG1, IG3, IG5, IG6, IG7, IG8, IG19

2 Les points les plus importants du Méridien de l'Intestin Grêle

IG 1 – Shao Chong – Jeune marécage

● Localisation du point :

Il se situe à 0.1 cun en arrière de l'ongle de l'auriculaire sur le bord externe. Sur le bord interne on trouve le point 1C.

● Spécificité du point :

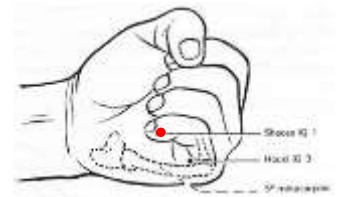
- Point Jing - Emergence,
- Point d'entrée du méridien qui rejoint le point 9C.

● Fonction du point :

- Clarifie la chaleur et le vent,
- Augmente les sucs digestifs et stimule la lactation,
- Ouvre les sens,
- Soulage les maux de gorge.

● Indications du point

- Mastite, rétention lactée, hypogalactie (lien avec le Cœur qui charge en sang les vaisseaux et participe à la création du lait),
- Comme le point 9C, il s'agit d'un point de réanimation, d'urgence : Perte de connaissance, coma, convulsion, Restaure la conscience en chassant le vent.
- Sphère ORL : élimine le vent chaleur : raideur de la nuque, céphalées, amygdalite,
- Torticolis, douleurs de la nuque en favorisant la circulation dans le méridien (point Jing)



IG 3 – Hou Xi – Vallon postérieur

● Localisation du point :

Pour le localiser, il faut fermer légèrement le poing, et il se situe à l'extrémité cubitale du pli de la peau au niveau de la 5^{ème} articulation métacarpo-phalangienne, entre la peau blanche et rouge.

● Spécificité du point :

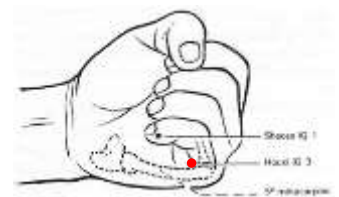
- Point Shu - Déversement,
- Point Bois,
- Point de tonification,
- Point de commande du Du Mai.

● Fonction du point :

- Clarifie le Cœur,
- Chasse le vent interne du Du Mai,
- Tranquillise l'esprit,
- Fait disparaître les inflammations,
- Eclaircit la vision.

● Indications du point

- Troubles mentaux et nerveux dues au vent dans le Du Mai : convulsions, tremblements, épilepsie, raideurs de la nuque, vertiges, céphalées,
- Lumbago : du à son lien avec le Du Mai dont le trajet parcourt la colonne vertébrale,
- Pour le torticolis, comme pour les douleurs de toutes les zones du dos, il est souvent associé au point 62V



IG 5 – Yang Gu – Vallée du Yang

• Localisation du point :

Localisé dans la dépression distale à l'apophyse styloïde du cubitus, à la hauteur de l'extrémité cubitale du pli distal du poignet.

• Spécificité du point :

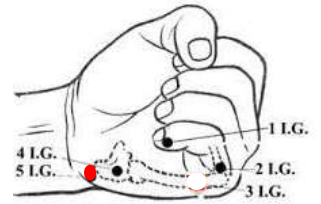
- Point Jing - Circulation,
- Point Chaleur,

• Fonction du point :

- Clarifie le Cœur,
- Redonne de la clarté à l'esprit,
- Lève les obstructions du méridien d'où son action sur l'oreille et les yeux

• Indications du point

- Redonne de la clarté à l'esprit,
- Fièvre, céphalées
- Surdité, bourdonnement d'oreilles, vertige, troubles oculaires
- Douleurs de la face externe du bras et du poignet.



IG 6 – Yang Lao – Nourrir la vieillesse

• Localisation du point :

Il se situe sur la face postérieure de l'avant-bras, sur le bord ulnaire, dans une dépression, à proximité de la styloïde de l'ulna. On peut mettre la main en supination pour le localiser plus facilement.

• Spécificité du point :

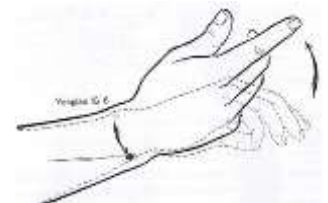
- Point Xi - Urgence,

• Fonction du point :

- Action sur les tendons,
- Action sur les yeux,
- Lève l'obstruction du méridien,

• Indications du point

- Douleurs lombaires, douleurs ou raideurs de la nuque et du bras, torticolis,
- Améliore la vision.



IG 7 – Zhi Zheng – Communique avec l'Empereur (cœur)

● Localisation du point :

Il se situe à 5 cun au-dessus du poignet, sur la ligne qui relie les points 5IG et 8IG.

● Spécificité du point :

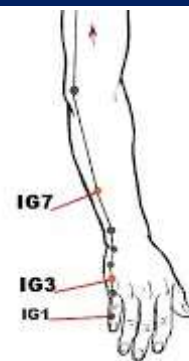
- Point Luo – Communication, en lien avec le méridien du Cœur,

● Fonction du point :

- Calme l'esprit,
- Lève l'obstruction du méridien,

● Indications du point

- Troubles mentaux, calme l'esprit, anxiété,
- Douleurs ou raideurs de la nuque et du bras,
- Fièvre, maux de tête,



IG 8 – Xiao Hai – Petite mer

● Localisation du point :

Il se situe dans une dépression entre l'olécrane et l'épicondyle humérale (canal du nerf cubital).

● Spécificité du point :

- Point HE – Rassemblement,
- Point Terre,
- Point dispersion,

● Fonction du point :

- Troubles psychiques, Calme l'esprit, rafraîchit la tête,
- Elimine la chaleur humidité
- Troubles des 5 sens : gingivite, bourdonnement d'oreille,

● Indications du point

- Céphalées, épilepsie,
- Douleurs ou raideurs de la nuque et du bras,
- Fièvre, maux de tête,



IG 19 – Ting Gong – Palais de l'ouïe

● Localisation du point :

Pour le localiser, on entre-ouvre la bouche et le point se situe dans la dépression en avant du tragus et en arrière de la tête de la mandibule.

● Spécificité du point :

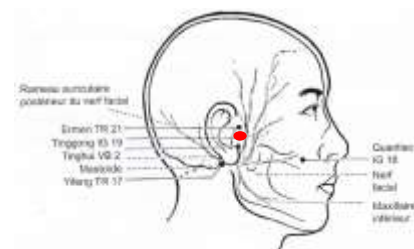
- Point de rencontre avec le méridien Vésicule Biliaire et Triple Réchauffeur,

● Fonction du point :

- Effets bénéfiques sur les oreilles, avec TR21 et VB2

● Indications du point

- Acouphènes, surdité,



VII LE MERIDIEN DE LA VESSIE

1 Descriptif du Méridien de la Vessie

Le méridien Vessie et l'Entraîles Vessie :

- Est relié à l'élément Eau,
- C'est un méridien situé sur la face postérieure du dos et des jambes donc Yang,
- Il fonctionne de manière optimale entre **15h et 17h** (dans la circulation des Marées énergétiques).
- Il est relié au méridien du **Rein** dans la relation Yin-Yang,
- La Vessie reçoit et stocke les urines, cette fonction se fait grâce à l'énergie du Rein
- La Vessie évacue les urines
- Transformation des liquides organiques en urines
- Physiologiquement, la Vessie est en relation directe avec l'Intestin Grêle de qui elle reçoit pur et impur

Manifestations morbides : rétention d'urine, énurésie, manie, mal de tête, maladie des yeux, douleur sur le trajet du méridien, par exemple le dos, la nuque, les lombes, les membres inférieurs

Cinq mouvements	Eau
Direction	Nord
Saison	Hiver
Moment de la journée	Nuit
Stade de développement	Stockage, conservation – mort, stagnation
Elément climatique	Froid
Saveur	Salé
Couleur	Noir
Odeur	Fermenté
Yin Yang	Tai Yin
Organes - Yin	Reins
Entraîles - Yang	Vessie
Organe des sens	Oreilles, audition
Manifestation de l'énergie	Os
Tissu	Os cheveux
Emotion	Peur
Son	Soupir
Sécrétion	Salive entre les repas
Pouls	Profond

Trajet du Méridien Principal

- Le point de départ du méridien se trouve au bord supéro-interne de l'orbite dans une échancrure située au-dessus et en dedans du cantus interne de l'œil. Il monte au front, parallèlement à l'axe médian jusqu'à la ligne d'implantation antérieure des cheveux
- Rejoint la ligne sagittale et s'unit au 24DM, puis au 15VB, situé à 0.5cun de la ligne des cheveux, à la droite de la pupille ;
- Monte en dehors du Du Mai qu'il longe jusqu'au 7V situé près du vertex
- Du 20DM, le méridien principal passe au 8V et au 9V, rejoint le 17DM puis descend à la nuque au 10V situé sous le bord occipital, sur le bord externe du trapèze
- Du 10V partent deux branches superficielles paravertébrales : l'une médiane et l'autre latérale par rapport à l'axe médian postérieur.
- **Première branche médiane** passe au bord inférieur des apophyses épineuses de C7 et D1, où se situent respectivement les points 14DM et 13DM. Après ce crochet, elle rejoint 11V, localisé à 1.5cun en dehors de l'extrémité de l'apophyse épineuse de D1,
 - o Descend verticalement le long du rachis, à 1.5cun de la ligne médiane postérieure,
 - o Atteint la région lombaire au 23V, en dehors et au-dessous de l'apophyse épineuse L2, d'où un rameau profond rejoint les Reins (Shen) et la Vessie (Pang Guang), tandis que la branche interne descend jusqu'au 4^{ème} trou sacré.
 De là, elle s'infléchit vers le haut et se dirige vers le 1^{er} trou sacré,
 - o Redescend en suivant l'alignement des autres trous sacrés jusqu'au 35V situé sur l'horizontale passant par le haut du coccyx, à 0.5cun en dehors de la ligne médiane postérieure,
 - o Oblique légèrement en dehors et parcourt la région fessière
 - o Croise la face postérieure de la cuisse,
 - o Atteint l'extrémité externe du pli de flexion du genou au 39V, puis le milieu du creux poplité au 40V
- **Deuxième branche** qui est latérale part du 10V
 - o Se dirige vers le 41V, situé à 3cun en dehors de la ligne médiane postérieure au niveau interépineux D2-D3
 - o Descend verticalement en longeant le bord interne de l'omoplate
 - o Parcourt les régions dorsales et lombaires, à 3cun en dehors de la ligne médiane postérieure,
 - o Arrive au niveau du 4^{ème} trou sacré où elle fait un crochet jusqu'au 30VB, situé en arrière du trochanter
 - o Suit le bord externe de la face postérieure de la cuisse,
 - o S'unit à la branche interne, au milieu du creux poplité au 40V.
- Du 40V, le méridien longe la face postérieure de la jambe jusque sous les jumeaux, se dirige en dehors et descend entre le tendon d'Achille et le péroné, passe en arrière de la malléole externe

- Longe le bord externe du pied arrive à l'extrémité du petit orteil, et se termine à l'angle unguéal externe de ce dernier au point 67V

Trajet interne du méridien

- Il reçoit son énergie du méridien principal de l'IG par un rameau communicant qui joint le 18IG au point 1V
- Du point 7V, il s'unit au 20DM
- Au vertex, le méridien donne deux vaisseaux :
 - o Le premier se dirige vers la partie supérieure du pavillon de l'oreille et croise le méridien principal de Zu Shao Yang VB auquel il s'unit par les points :8VB, 7VB, 10VB, 11VB et 12VB
 - o Le second pénètre en profondeur, gagne le cerveau et ressort au point 17DM
- Du 67V une branche communique avec le point 1R

Méridien divergent

- Il débute au milieu du creux poplité au point 40V, monte au centre du pli fessier Chengfu (36V), gagne l'anus où il pénètre
- Se relie à la Vessie,
- Se ramifie aux Reins, monte en longeant la colonne vertébrale,
- Arrive au Cœur et s'y ramifie, s'élève jusqu'au cou où il émerge pour s'unir au méridien principal Vessie et au méridien distinct VB dans la zone du point 10V, sous la ligne occipitale inférieure

Méridien Luo longitudinal

- Il démarre au point 58V et suit le méridien principal de la Vessie en direction du crâne, il atteint la face et se met en rapport avec le nez et la bouche

Méridien Luo Transversal

- Il se détache du point Feiyang 58V, situé à 7cun au-dessus de la malléole externe et se rend vers le point 3R et vers le point 4R (point Luo)

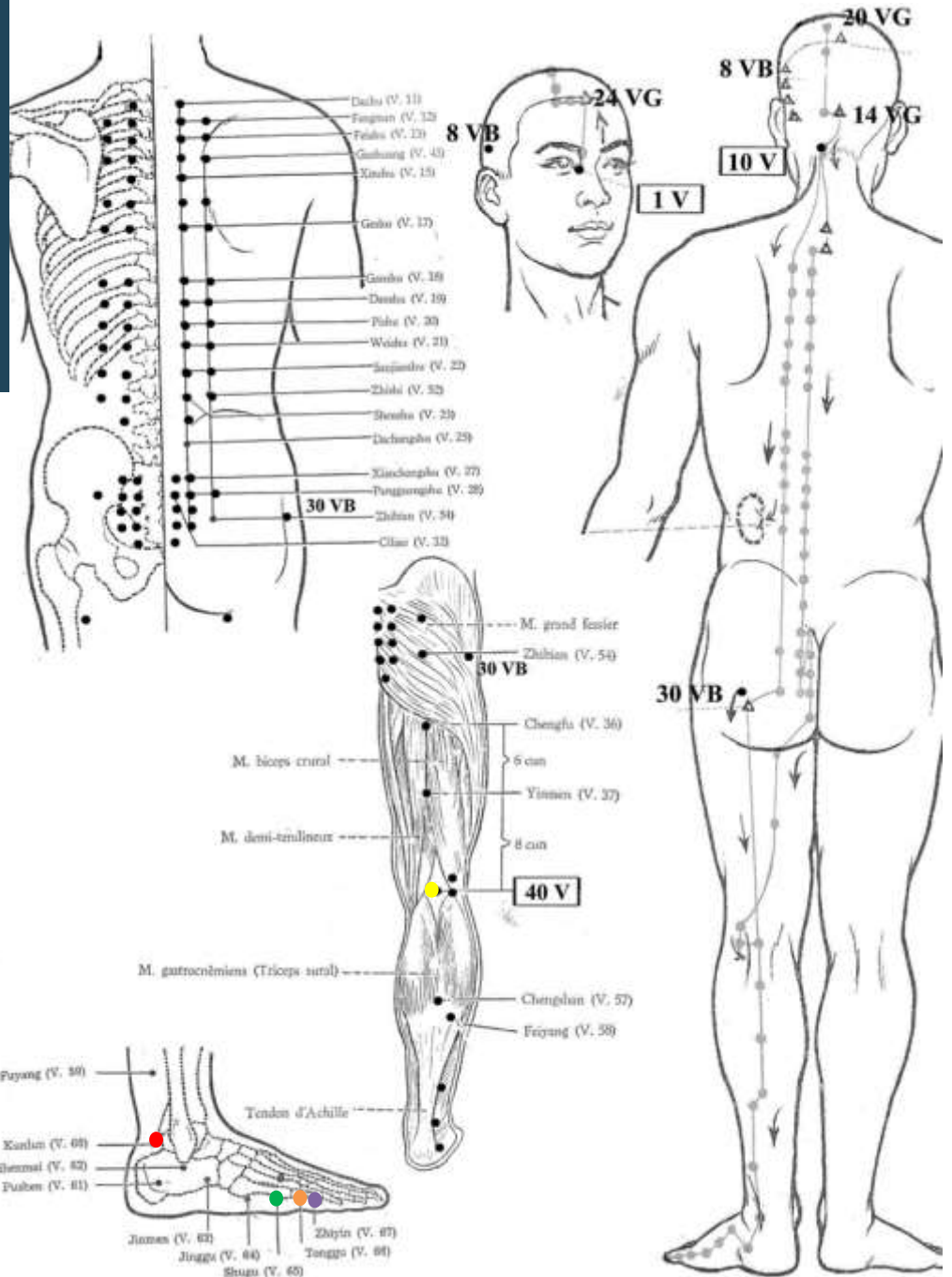
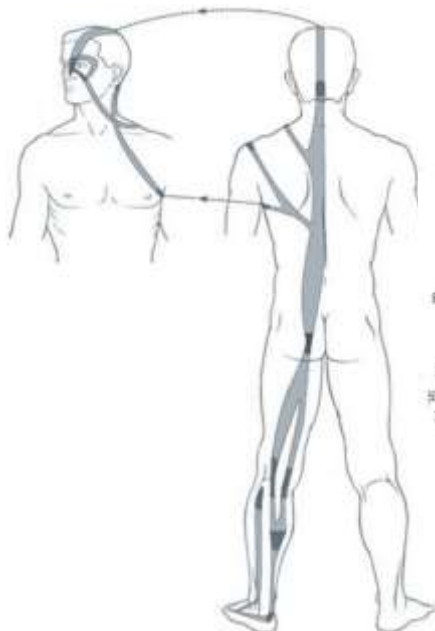
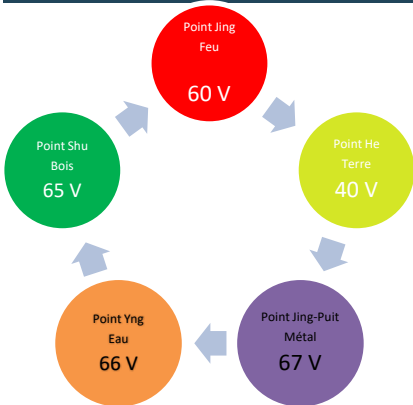
Méridien tendino-musculaire

- Il part de l'extrémité externe du petit orteil dont il longe la face supérieure ainsi que le bord externe, suit le bord externe du 5^{ème} métatarsien, se dirige vers la malléole externe où il s'insère.
- Au niveau de la malléole, le méridien se divise en trois vaisseaux :
 - o Le premier va s'insérer sur la face externe du calcaneum et se ramifie au talon
 - o Le deuxième longe la face externe de la jambe et s'insère sur la tête du péroné où il s'unit au méridien tendinomusculaire de la VB, dans la zone du point 34VB
 - o Le troisième s'unit au tendon d'Achille, monte s'insérer à la base des jumeaux, poursuit son ascension sur la face postérieure de la jambe en suivant les jumeaux, s'insère aux deux extrémités du creux poplité, commande les muscles de la face postérieure de la cuisse, s'insère au milieu du pli fessier, intéresse les muscles de la fesse, longe le rachis en suivant largement les muscles spinaux, aboutit à la nuque où il s'insère dans la région de Tianzhu 10V situé sur le bord externe du trapèze, à 1.3cun de la ligne médiane postérieure
- Au cours de son trajet dorsal, le méridien émet, au niveau horizontal du pli postérieur de l'aisselle, deux branches :
 - o La première gagne l'épaule, atteint le bord antérieur et inférieur de l'articulation acromio-claviculaire, Jian Yu 15GI
 - o La seconde pénètre dans l'aisselle, remonte au creux sus-claviculaire en passant sur la poitrine
- Du creux sus-claviculaire, un rameau rejoint la mastoïde tandis qu'un autre se dirige à la joue pour unir le méridien tendinomusculaire V aux autres méridiens tendinomusculaires yang du membre inférieur dans la région de QuinLiao 18IG
- A TianZhu 10V, naissent deux branches :
 - o L'une rejoint la région de FengChi 20VB, située entre la mastoïde et la dépression que l'on rencontre juste au-dessous de la protubérance occipitale, puis entre en profondeur pour aller se rattacher à la base de la langue
 - o L'autre chemine sur le crâne, en dehors de la ligne sagittale et se rend jusqu'à l'angle interne de l'œil d'où part un faisceau de ramifications. L'une de ces dernières s'insère sur le bord du nez et rejoint la joue alors que les autres se distribuent à la paupière supérieure et gagnent la partie haute et profonde de la cavité orbitaire avant d'aller se terminer au palais

Méridien Vessie – Zu TaiYang – Pan Guang Jing

Les Points spéciaux du méridien

Points Shu dorsaux :	28 V
Point Mu :	3 VC
Point Source Yuan :	64 V
Point Luo :	58 V
Point Xi :	63 V
Point Shu Antiques :	
- Point Jing-Puit :	67 V
- Point Yung :	66 V
- Point Shu :	65 V
- Point Jing :	60 V
- Point Ho :	40 V
Point réunion os :	17 V
Point réunion Sang :	11 V
Point Yang Qiao Mai :	62 V



Symptômes Pathologiques : rétention d'urine, énurésie, manie, mal de tête, maladie des yeux, douleur sur le trajet du méridien, par exemple le dos, la nuque, les lombes, les membres inférieurs

Correspondances : Conserver, nord, froid, hiver, salé, noir, minuit, rein, vessie, oreilles, audition, cheveux, urètre, anus, os, peur, glaire, soupir plainte, frisson

Points principaux : V1, V2, V9, V10, V11 jusqu'au V28, V32, V36, V40, V57, V60, V62, V67

2 Les points les plus importants du Méridien de la Vessie

V 1 – Jing Ming – Vision claires

● Localisation du point :

Il se localise Dans une dépression, au-dessus du cantus interne

● Spécificité du point :

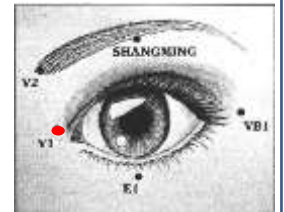
- Point de croisement des méridiens Vessie, Intestin Grêle et Estomac,
- Point de réunion avec les méridiens Yang Qiao Mai et Yin Qiao Mai

● Fonction du point :

- Point clé des troubles ophtalmiques,
- Calme la douleur,
- Chasse le vent et disperse la chaleur,

● Indications du point

- Troubles ophtalmiques : conjonctivite, yeux rouges, myopie, astigmatie, glaucome, cataracte, rétinite, en association avec 4GI et 20VB,
- Point important de l'insomnie en association avec les points de Yin Qiao Mai (V62) et Yang Qiao Mai (R6) pour équilibrer le Yin et le Yang au niveau des yeux et retrouver le sommeil.



V 2 – Cuan Zhu – Collecte de Bambou

● Localisation du point :

Il se localise dans la dépression située à l'extrémité interne du sourcil, dans l'incisure frontale

● Spécificité du point :

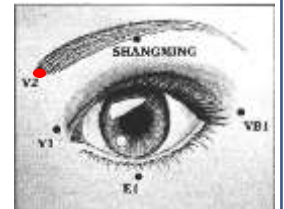
- Aucune,

● Fonction du point :

- Dissipe le vent et la chaleur,
- Calme la douleur,
- Eclaircit la vue,

● Indications du point

- Troubles ophtalmiques
- Céphalées frontales, sinusite frontale



V 9 – Yu Zhen – Coussins de Jade

● Localisation du point :

Il se localise sur le bord de l'occiput, à 1.3 cun de la ligne médiane et à 2.5 cun au-dessus de la ligne d'implantation des cheveux. Sur la même ligne que 17RM.

● Spécificité du point :

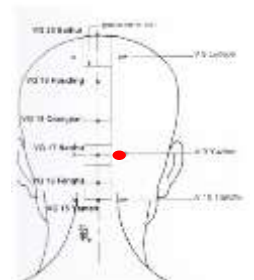
- Aucune,

● Fonction du point :

- Rafraîchit la tête,
- Elimine la chaleur et le vent,
- Améliore la vision,
- Soulage la douleur,
- Fait baisser le Qi à contre-courant

● Indications du point

- Point stimulé en Do-In par percussions : Tambour de Jade (Yu Zhen signifie Oreiller de Jade)
- Céphalées occipitales,
- Affections oculaires.



V 10 – Tian Zhu – Colonne Céleste

• Localisation du point :

Il se localise sur le cou, à 1.3 cun de l'axe médian du crâne, sur la ligne d'implantation des cheveux, dans une dépression en dehors du trapèze, au même niveau que le point 16DM.

• Spécificité du point :

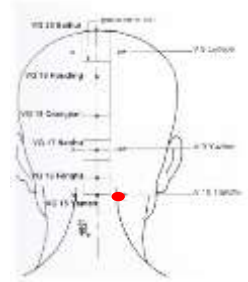
- Point Mer du Qi,

• Fonction du point :

- Rafraîchit la tête, tranquillise l'esprit, ouvre les sens,
- Disperse la chaleur et dissipe le vent,
- Améliore la vision,
- Active la circulation du Qi dans le méridien
- Fortifie les lombes,

• Indications du point

- Point important pour chasser le vent interne ou externe d'où son action sur les céphalées occipitales, raideurs de la nuque par attaque de vent,
- Améliore la vision,
- Troubles nerveux et mentaux : neurasthénie, stimule la mémoire et la concentration
- Douleurs cervicales, douleurs lombaires.



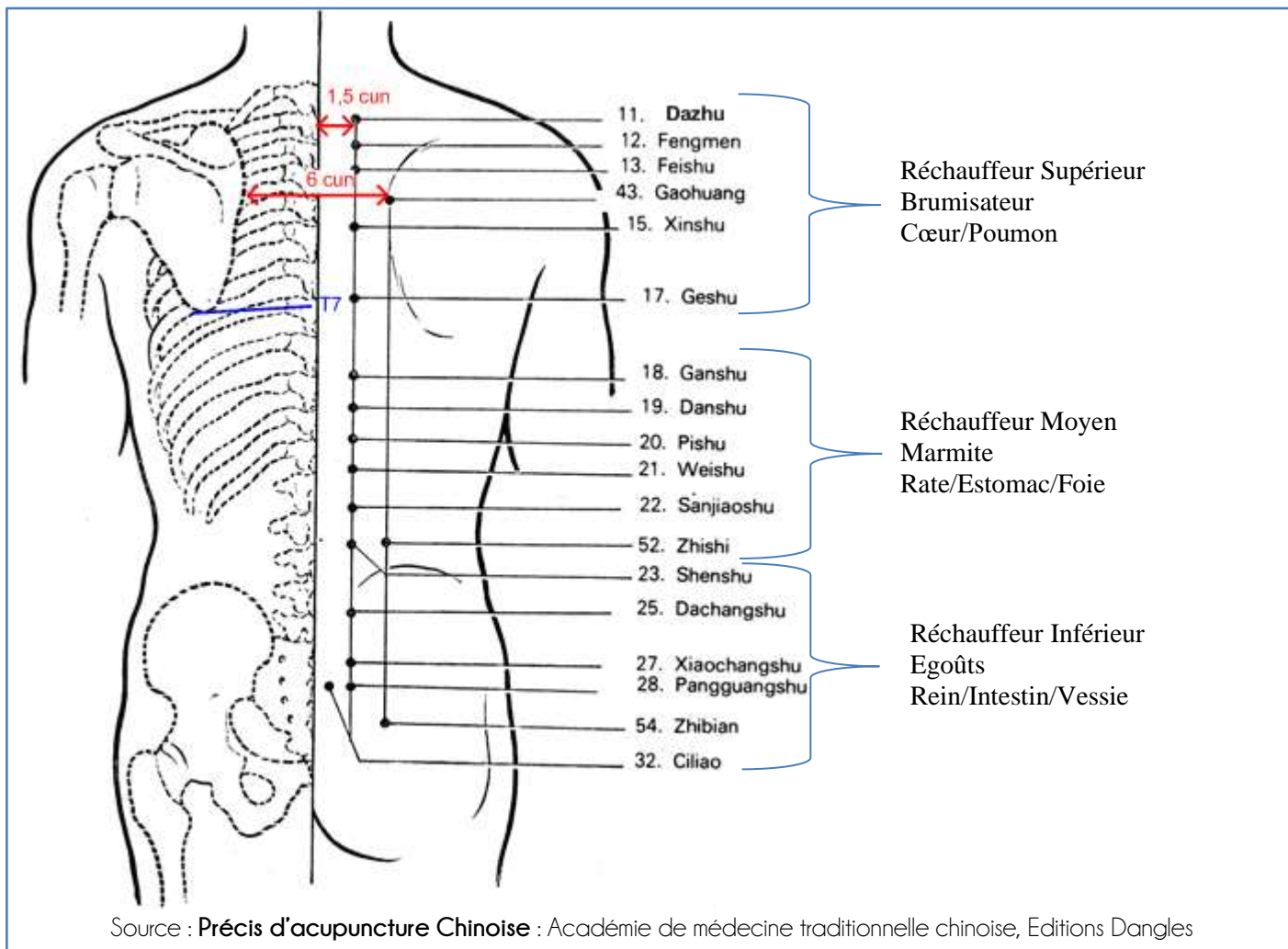
Les points shu du dos

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.

Ces points Shu ne sont pas uniquement associés à des organes ou des entrailles mais également à des parties du corps ou des méridiens.

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. Ils ont un effet plus puissant et plus rapide que les points Mu et sont souvent utilisés lorsque le sujet est très fatigué, ou déprimé.

Organes / Entrailles	Points Shu du dos	Vertèbres
Os	Da Zhu (V11)	D1
Vent	Feng Men (V12)	D2
Poumons	Fei Shu (V13)	D3
Péricarde	Jue Yin Shu (V14)	D4
Cœur	Xin Shu (V15)	D5
Du Mai	Du Shu (V16)	D6
Diaphragme	Ge Shu (V17)	D7
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
Qi	Qi Hai Shu (V24)	L3
Gros Intestin	Da Chang Shu (V25)	L4
Intestin Grêle	Xiao Chang Shu (V27)	S1
Vessie	Pang Guan Shu (V28)	S2



V 11 – Da Zhu – Grand roseau

• Localisation du point :

Il se localise 1.5 cun de l'axe médian du dos, sur l'horizontale passant par le bord inférieur de l'apophyse épineuse de la vertèbre dorsale D1.

• Spécificité du point :

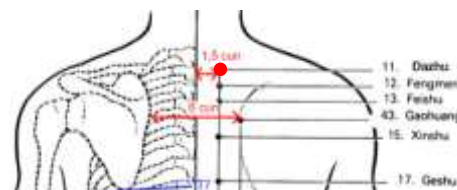
- Point Shu des os,
- Point de la mer du sang,
- Point de réunion avec IG, VB, DM

• Fonction du point :

- Expulse le vent,
- Nourrit le sang,
- Dissipe la chaleur et libère la surface un peu comme V12,
- Favorise le fonctionnement du Poumon
- Renforce les os,
- Relâche les muscles et les tendons,

• Indications du point

- Infection des voies respiratoires supérieures, Rhume avec toux et fièvre
- Douleurs et raideurs de la nuque (cervicales), du haut du dos et des épaules, arthrose.
- Croissance osseuse chez les enfants et en prévention pour les personnes âgées (arthrose)



V 12 – Feng Men – Porte du Vent

● Localisation du point :

Il se localise 1.5 cun de l'axe médian du dos, sur l'horizontale passant par le bord inférieur de l'apophyse épineuse de la vertèbre dorsale D2.

● Spécificité du point :

- Point de réunion avec DM,

● Fonction du point :

- Dissipe le vent et libère la surface,
- Stimule la fonction de diffusion du Poumon et apaise la toux,
- Régule le Qi nourricier et le Qi protecteur,

● Indications du point

- Dès le début des infections des voies respiratoire supérieures, Rhume, nez bouché, éternuements, crainte du froid, céphalées, toux et fièvre, bronchites. Il est essentiellement travaillé avec les ventouses ;



V 13 – Fei Shu – Shu du Poumon

● Localisation du point :

Il se localise 1.5 cun de l'axe médian du dos, sur l'horizontale passant par le bord inférieur de l'apophyse épineuse de la vertèbre dorsale D3.

● Spécificité du point :

- Point Shu du Poumon,

● Fonction du point :

- Renforce et régularise le Qi du Poumon,
- Stimule la fonction de descente et de diffusion du Poumon
- Libère la surface,
- Régularise le Qi nourricier (Ying Qi) et le Qi protecteur (Wei Qi),
- Renforce la circulation du Sang,
- Calme la toux,

● Indications du point

- Infections des voies respiratoires supérieures ;
- Asthme, toux, bronchite, pneumonie,
- Troubles dermatologiques : urticaire,
- Troubles cardiaques en complément avec le point 15V.



V 14 – Jue Yin Shu – Shu du Maître du Cœur

● Localisation du point :

Il se localise 1.5 cun de l'axe médian du dos, sur l'horizontale passant par le bord inférieur de l'apophyse épineuse de la vertèbre dorsale D4.

● Spécificité du point :

- Point Shu du Maître du Cœur,

● Fonction du point :

- Dilate la poitrine et fait baisser le Qi,
- Apaise le cœur,
- Calme l'esprit,

● Indications du point

- Troubles cardiaques : péricardite, arythmie, tachycardie, angine de poitrine, troubles coronariens.
- Toux.



V 15 – Xin Shu – Shu du Cœur

● Localisation du point :

Il se localise 1.5 cun de l'axe médian du dos, sur l'horizontale passant par le bord inférieur de l'apophyse épineuse de la vertèbre dorsale D5.

● Spécificité du point :

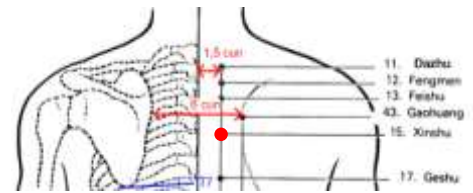
- Point Shu du Cœur,

● Fonction du point :

- Régularise le Qi du cœur, nourrit le cœur,
- Calme l'esprit, stimule le cerveau,
- Dilate la poitrine et fait baisser le Qi,
- Disperse la chaleur,
- Régularise la circulation du sang, tonifie le sang,

● Indications du point

- Troubles cardiaques : péricardite, arythmie, tachycardie, angine de poitrine, troubles coronariens.
- Troubles mentaux : schizophrénie, épilepsie, hystérie, esprit troublé, anxiété, insomnies, dépression,
- Troubles respiratoires : bronchite, asthme



V 16 – Du Shu – Shu du Vaisseaux Gouverneur

● Localisation du point :

Il se localise 1.5 cun de l'axe médian du dos, sur l'horizontale passant par le bord inférieur de l'apophyse épineuse de la vertèbre dorsale D6.

● Spécificité du point :

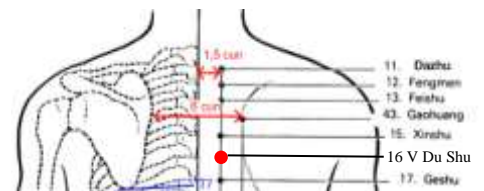
- Point Shu du Vaisseaux Gouverneur,

● Fonction du point :

- Stimule le Yang du Coeur,
- Dégage le méridien du Cœur
- Réchauffe le ventre et dégage les intestins,

● Indications du point

- Douleurs thoraciques,
- Douleurs abdominales, gastralgie,



V 17 – Ge Shu – Shu du Diaphragme

● Localisation du point :

Il se localise 1.5 cun de l'axe médian du dos, sur l'horizontale passant par le bord inférieur de l'apophyse épineuse de la vertèbre dorsale D7.

● Spécificité du point :

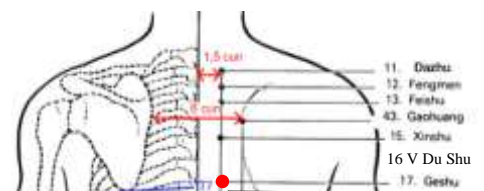
- Point Shu du diaphragme,
- Point Shu réunion du Sang,

● Fonction du point :

- Nourrit le sang et le Ying Qi,
- Active la circulation du Sang, libère les stases,
- Ouvre la poitrine, libère le diaphragme,
- Régule la fonction gastro-intestinale, calme le Qi de l'estomac,
- Disperse la chaleur,
- Calme l'esprit,

● Indications du point

- Anémie, point de tonification générale, tonifie le Qi, le sang, en complément de 20V et 18V,
- Provoque l'hémostase en cas de saignements par les orifices supérieurs : épistaxis, hémoptysie,
- Troubles cardio-vasculaires : coronopathie, angine de poitrine, infarctus
- Troubles digestifs : régule la glycémie, hoquet, éructations, nausées, vomissement,
- Troubles respiratoires : bronchite, asthme, oppression thoracique, douleur de la poitrine,



V 18 – Gan Shu – Shu du Foie

• Localisation du point :

Il se localise 1.5 cun de l'axe médian du dos, sur l'horizontale passant par le bord inférieur de l'apophyse épineuse de la vertèbre dorsale D9.

• Spécificité du point :

- Point Shu du Foie,

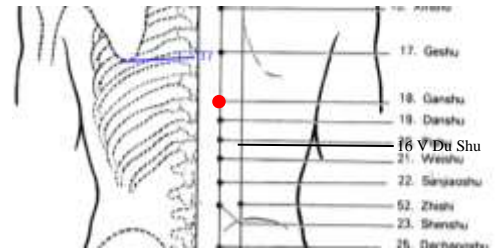
• Fonction du point :

- Relâche le Foie,
- Augmente la sécrétion biliaire,
- Élimine la chaleur et l'humidité, chasse le vent,
- Active la circulation du Qi, libère la stagnation du Qi,
- Apaisement général, réduction de la tension physique et émotionnelle,
- Améliore la vue,

• Indications du point

Surtout utilisé pour les tableaux de stagnation du Qi du Foie ou chaleur humidité du Foie (très fréquent),

- Troubles digestifs hépato-biliaires : hépatite, cholécystite, lithiase biliaire,
- Troubles ophtalmiques : éblouissement, vision trouble, mouches devant les yeux, yeux rouges,
- Troubles digestifs : ulcère gastrique, gastrite, hémorragie digestive, régurgitations acides, nausées,
- Cholestérol, hypertension artérielle,
- Crampes, douleurs de l'épigastre, des hypochondres,
- Troubles psychologiques : tensions nerveuse, céphalées de tension, nervosité, irritabilité,



V 19 – Dan Shu – Shu de la Vésicule Biliaire

• Localisation du point :

Il se localise 1.5 cun de l'axe médian du dos, sur l'horizontale passant par le bord inférieur de l'apophyse épineuse de la vertèbre dorsale D10.

• Spécificité du point :

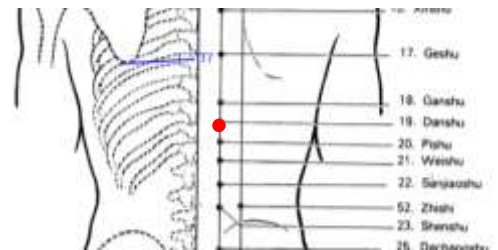
- Point Shu de la Vésicule Biliaire,

• Fonction du point :

- Apaise le Qi du Foie,
- Active la bile,
- Disperse la chaleur et l'humidité du Foie et de la Vésicule Biliaire,
- Régularise l'Estomac,
- Fait descendre le Qi rebelle de l'Estomac, décontracte le diaphragme,

• Indications du point

- Troubles digestifs hépato-biliaires : hépatite, cholécystite, lithiase biliaire, normalise la sécrétion de la bile
- Troubles digestifs : Régulation de la digestion et normalise les sécrétions gastriques, éructations, nausées, vomissements,
- Comme V17, il relaxe le diaphragme donc utile en cas de hoquet, de sensation de plénitude sous le diaphragme,



V 20 – Pi Shu – Shu de la Rate

● Localisation du point :

Il se localise 1.5 cun de l'axe médian du dos, sur l'horizontale passant par le bord inférieur de l'apophyse épineuse de la vertèbre dorsale D11.

● Spécificité du point :

- Point Shu de la Rate,

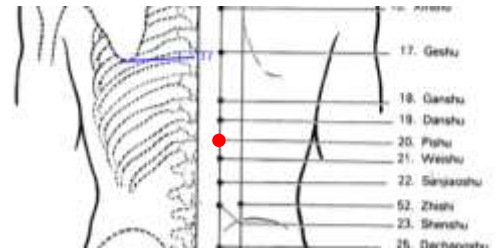
● Fonction du point :

- Renforce le Qi de la Rate et de l'Estomac,
- Hémostasie,
- Nourrit le sang,
- Elimine l'humidité,

● Indications du point

Point important pour tonifier la Rate et l'Estomac,

- Troubles digestifs : gastrite, entérite, douleur abdominale, diarrhée, vomissements,
- Troubles hématologiques : hémorragie digestive, anémie,
- Œdèmes : par déficience du Qi de la Rate
- Diabète, avec les points 17V et 36E
- Fatigue physique et mentale, manque d'appétit, prolapsus de l'Estomac ou de l'Utérus, pour soutenir l'organisme en cas de pathologies chroniques,



V 21 – Wei Shu – Shu de l'Estomac

● Localisation du point :

Il se localise 1.5 cun de l'axe médian du dos, sur l'horizontale passant par le bord inférieur de l'apophyse épineuse de la vertèbre dorsale D12.

● Spécificité du point :

- Point Shu de l'Estomac,

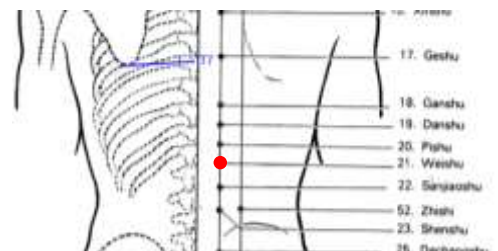
● Fonction du point :

- Renforce le Qi de la Rate et régule l'Estomac,
- Ordonne le réchauffeur moyen, favorise la digestion,
- Libère les stases de nourriture, fait baisser le Qi à contre-courant,
- Elimine l'humidité en stimulant la Rate,

● Indications du point

Point important pour tonifier le Qi de l'Estomac (comme 20V)

- Troubles digestifs : gastrite, gastralgie,
- Tonifie le Qi et le Sang de façon générale
- Eructations, hoquet, nausées, vomissements, plénitude de l'épigastre, régurgitations acides, éructations (fait baisser le Qi à contre-courant),



V 22 – San Jiao Shu – Shu du Triple Réchauffeur

● Localisation du point :

Il se localise 1.5 cun de l'axe médian du dos, sur l'horizontale passant par le bord inférieur de l'apophyse épineuse de la vertèbre lombaire L1.

● Spécificité du point :

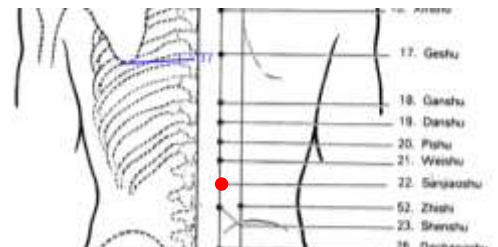
- Point Shu du Triple Réchauffeur,

● Fonction du point :

- Désobstrue les Trois Foyers et régule leurs fonctions,
- Fortifie la Rate,
- Elimine l'eau et l'humidité,

● Indications du point

- Troubles digestifs : Ballonnements, borborygme, dyspepsie, diarrhée, gastrite, entérite,
- Néphrite, œdème, énurésie



V 23 – Shen Shu – Shu du Rein

● Localisation du point :

Il se localise 1.5 cun de l'axe médian du dos, sur l'horizontale passant par le bord inférieur de l'apophyse épineuse de la vertèbre lombaire L2.

● Spécificité du point :

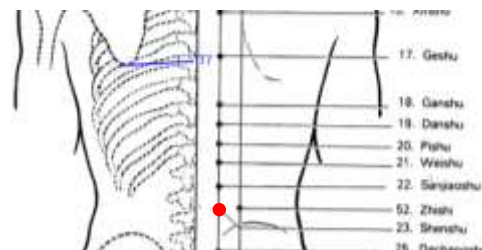
- Point Shu du Rein,

● Fonction du point :

- Tonifie le Rein, accroît le Yin et nourrit le Jing,
- Active la fonction de réception du Qi du Rein,
- Renforce les lombes,
- Nourrit le Sang,
- Régularise les menstruations,
- Mobilise l'eau et l'évacue,
- Action positive sur les os et la moelle, les oreilles,

● Indications du point

- Troubles des fonctions sexuelles chez l'homme,
- Troubles gynécologiques : dysménorrhée, leucorrhée,
- Incontinence urinaire,
- Lombalgie,
- Hémorroïdes,



V 24 – Qi Hai Shu – Shu de la mer du Qi

● Localisation du point :

Il se localise 1.5 cun de l'axe médian du dos, sur l'horizontale passant par le bord inférieur de l'apophyse épineuse de la vertèbre lombaire L3.

● Spécificité du point :

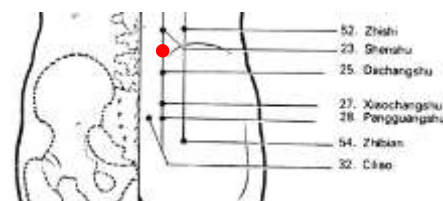
- Point Shu du Qi, Mer du Qi,

● Fonction du point :

- Renforce les lombes,
- Lève les obstructions du méridien
- Régularise le Qi et le Sang, lève les stases dans le réchauffeur inférieur,
- Régularise les menstruations,
- Calme les douleurs,

● Indications du point

- Lombalgies en association avec 23V,
- Dysménorrhées, hémorragies utérines,



V 25 – Da Chang Shu – Shu du Gros Intestin

● Localisation du point :

Il se localise 1.5 cun de l'axe médian du dos, sur l'horizontale passant par le bord inférieur de l'apophyse épineuse de la vertèbre lombaire L4.

● Spécificité du point :

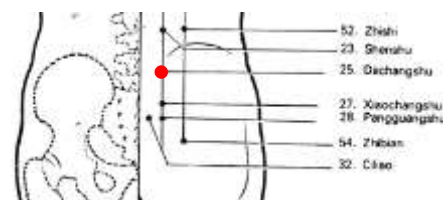
- Point Shu du Gros Intestin,

● Fonction du point :

- Régule et équilibre le Gros Intestin,
- Renforce les lombaires, les genoux et le Rein,

● Indications du point

- Entérite, appendicite, colique, dysenterie, diarrhée, constipation (avec 25E), douleurs et distension abdominales,
- Douleurs lombaires, entorses lombaires, hernie discale, sciatique (avec 40V),



V 26 – Guan Yuan Shu – Shu du Yuan Qi

● Localisation du point :

Il se localise 1.5 cun de l'axe médian du dos, sur l'horizontale passant par le bord inférieur de l'apophyse épineuse de la vertèbre lombaire L5.

● Spécificité du point :

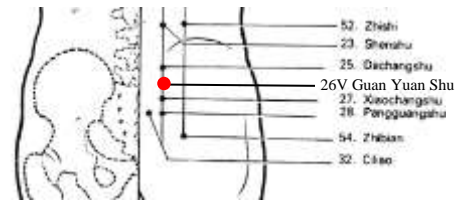
- Point Shu du dos, porte du Yuan Qi,

● Fonction du point :

- Active la voie des eaux, élimine les oedèmes,
- Active la circulation du sang,
- Renforce le Yuan Qi,
- Lève les obstructions du méridien,
- Renforce les lombaires,

● Indications du point

- Douleurs lombaires, douleurs des membres inférieurs,
- Troubles urinaires : énurésie, néphrite, rétention d'urine,
- Diarrhées, dysenterie, dysménorrhée,



V 27 – Xiao Chang Shu – Shu de l'Intestin Grêle

● Localisation du point :

Il se localise 1.5 cun de l'axe médian du dos, sur l'horizontale passant par le bord inférieur de l'apophyse épineuse de la vertèbre sacrée S1.

● Spécificité du point :

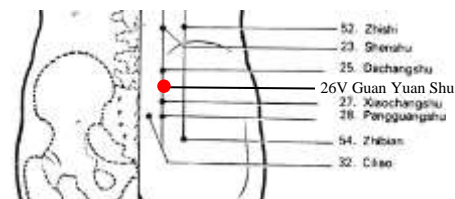
- Point Shu de l'Intestin Grêle,

● Fonction du point :

- Régularise le transit intestinal et la miction
- Elimine l'humidité, disperse la chaleur,

● Indications du point

- Douleurs lombaires,
- Infections des voies urinaires, urines troubles, mictions difficiles, brûlure à la miction, Hémorroïdes,
- Spasmes de l'Intestin Grêle, coliques, entérite, dysenterie, borborygmes, douleurs abdominales, mucus dans les selles,



V 28 – Pang Guan Shu – Shu de la Vessie

● Localisation du point :

Il se localise 1.5 cun de l'axe médian du dos, sur l'horizontale passant par le bord inférieur de l'apophyse épineuse de la vertèbre sacrée S2.

● Spécificité du point :

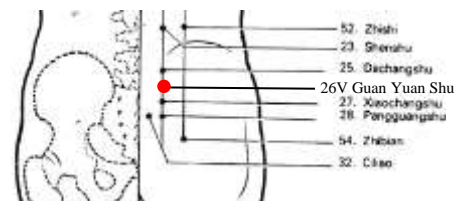
- Point Shu de la Vessie,

● Fonction du point :

- Régularise la Vessie,
- Elimine l'humidité, disperse la chaleur, lève les stagnations,
- Ouvre la voie des Eaux dans le Réchauffeur Inférieur,
- Fortifie les lombes,

● Indications du point

- Infections des voies urinaires : rétention d'urine, urines troubles, mictions difficiles, brûlure à la miction, Hémorroïdes,
- Douleurs lombaires et sacrées,
- Spasmes de l'Intestin Grêle, coliques, entérite, dysenterie, borborygmes, douleurs abdominales, mucus dans les selles,



V 32 – Ci Liao – Deuxième trou

● Localisation du point :

Il se localise au niveau du deuxième trou sacré.

● Spécificité du point :

- Aucun

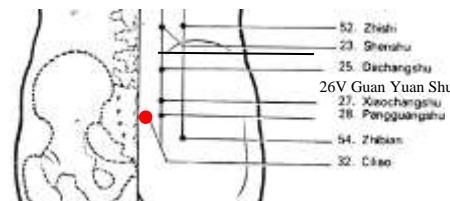
● Fonction du point :

- Régularise le Réchauffeur Inférieur,
- Clarifie et mobilise l'humidité et la chaleur,
- Régularise les menstruations,
- Active la circulation dans les méridiens,
- Tonifie le Rein, la région lombaires et les genoux

● Indications du point

Les quatre points V31, V32 (le plus important des quatre), V33 et V34 qui sont localisés dans les trous sacrés ont des fonctions similaires. Ce sont des points importants dans les troubles gynécologiques chez la femme comme chez l'homme mais également dans la tonification des reins, des lombes et des genoux.

- Troubles urinaires : infection urinaire, cystites, rétention urinaire,
- Troubles de la reproduction : impuissance, éjaculation précoce, dysménorrhées, règles irrégulières, leucorrhées, inflammation pelvienne, stérilité féminine,
- Paresthésie du membre inférieur,
- Favorise la montée du Qi en cas de prolapsus utérin ou anal.



V 36 – Cheng Fu – Contenir et soutenir

● Localisation du point :

Il se localise au niveau milieu du pli sous fessier.

● Spécificité du point :

- Aucun

● Fonction du point :

- Dégage l'anus, fait disparaître les hémorroïdes,
- Calme la douleur sciatique,
- Paralysie des membres inférieurs,

● Indications du point

- Hémorroïdes,
- Sciatique, paralysie des membres inférieurs. Le 37V peut être ajouté en cas de sciatique.



V 40 – Wei Zhong – Milieu de la courbe

● Localisation du point :

Il se localise au milieu du pli de flexion du creux poplité, entre les tendons du biceps et du semi-tendineux.

● Spécificité du point :

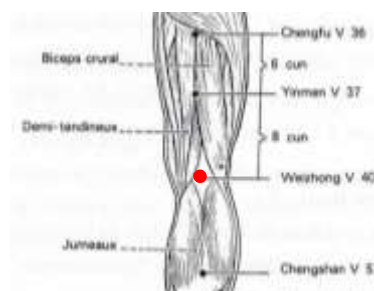
- Point He (rassemblement) de la Vessie,

● Fonction du point :

- Relâcher les tendons pour les douleurs lombaires,
- Désobstrue le méridien, améliore la circulation dans le méridien,
- Renforcer les lombes et les genoux,
- Clarifie la chaleur, élimine l'humidité de la Vessie,
- Renforce la voie des eaux,
- Rafraîchit le sang, élimine les stases de sang dans les jambes,

● Indications du point

- Douleurs lombaires et douleurs des membres inférieures : lumbago, crampes, sciatique, arthrite du genou, arthrose,
- Troubles urinaires : énurésie, rétention d'urine, cystites, brûlures à la miction,
- Entérite aiguë,
- Clarifie la chaleur en cas d'insolation, de fièvre, d'éruption cutanée rouge,



V 57 – Cheng Shan – Montagne de Soutien

● Localisation du point :

Il se localise dans une dépression entre les muscles jumeau interne et externe. Dans le V des muscles du mollet.

● Spécificité du point :

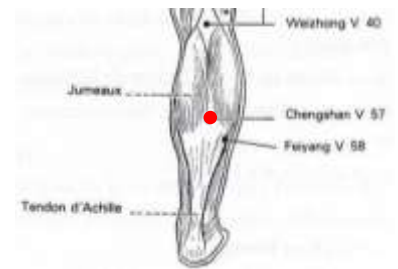
- Aucun,

● Fonction du point :

- Relâcher les tendons, et calme la douleur,
- Disperse la chaleur et fait partir les hémorroïdes,
- Régule le péristaltisme intestinal,
- Antispasmodique,

● Indications du point

- Douleurs lombaires et douleurs des membres inférieures : sciatique en complément avec V40, spasmes des mollets, paralysie des membres inférieurs,
- Douleurs de l'anus et du rectum : hémorroïdes, ptoses anales, fissures anales,



V 60 – Kun Lun – Monts Kun Lun

● Localisation du point :

Il se localise entre le bord postérieur de la malléole externe et le tendon d'Achille.

● Spécificité du point :

- Point Jing - Circulation,

● Fonction du point :

- Rafraîchit la tête, tranquillise l'esprit,
- Disperse le vent et la chaleur
- Facilite la circulation dans le méridien et calme la douleur,

● Indications du point

- Aussi appelé point aspirine, il soulage les douleurs : céphalées, sciatiques, douleurs des épaules, de la nuque, de l'occiput, des lombaires,
- Sensation de brûlure à la miction dû à la chaleur,
- Douleurs menstruelles, stases de sang,



V 62 – Shen Mai – Neuvième méridien

● Localisation du point :

Il se localise à 0.5 cun au-dessous du bord inférieur de la malléole externe.

● Spécificité du point :

- Point de commande et point de départ de Yang Qiao Mai,

● Fonction du point :

- Equilibre l'énergie Yin et Yang,
- Chasse le vent interne,
- Apporte un calme général, action sédative et décontractante,
- Lève les obstructions du méridien,
- Décontracte les tendons,

● Indications du point

- Céphalées, vertiges et étourdissements,
- Troubles du sommeil (avec R6), épilepsie,



V 67 – Zhi Yin – Arrivée du Yin

• Localisation du point :

Il se localise à 0.1 cun en dehors et en arrière de l'angle unguéal externe du 5^{ème} orteil.

• Spécificité du point :

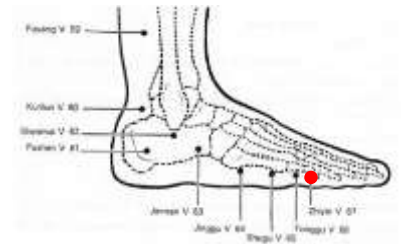
- Point Jing Puit - Emergence,
- Point métal,
- Point de tonification,

• Fonction du point :

- Rafraîchit la tête et effet bénéfique sur les yeux,
- Disperse le vent et la chaleur,
- Corrige la position du fœtus qui se présente par le siège,

• Indications du point

- Accouchement : favorise la bonne position du fœtus et facilite le travail en association avec 6Rte, efficace qu'à partir du 8^{ème} mois. On utilise le moxas traditionnellement. Avant, il s'agit d'un point contre-indiqué durant la grossesse.
- Céphalées (dues au vent), rhinites, épistaxis,
- Calme les douleurs oculaires,



VIII LE MERIDIEN DU REIN

1 Descriptif du Méridien du Rein

Le méridien du Rein et l'organe Rein :

- Est relié à l'élément Eau,
- C'est un méridien situé sur la face intérieure des jambes donc Yin,
- Il fonctionne de manière optimale entre **17h et 19h** (dans la circulation des Marées énergétiques).
- Il est relié au méridien de la **Vessie** dans la relation Yin-Yang,
- La Vessie reçoit et stocke les urines, cette fonction se fait grâce à l'énergie du Rein
- Le Rein Garde le Jing (l'essence) :
 - o Contrôle le développement, la maturation et le vieillissement du corps.
 - o Régule le métabolisme de l'organisme,
 - o Développe le yuan qi,
 - o Contribue à la production du sang grâce aux moelles.
- Le Rein contrôle l'eau :
 - o Il joue un rôle important dans le métabolisme des liquides,
 - o Il propulse les liquides organiques,
 - o Il aide la Vessie dans sa fonction de stockage et d'excrétion des urines.
- Le Rein Réceptionne le qi,
 - o Il accueille et attire vers lui le qi du poumon et donc régularise la respiration.
- Le Rein est en lien avec tous ce qui est Réserve vitale, les os, les dents, la sexualité, cheveux, oreilles,
- Son liquide est la salive mais celle hors phase prandiale,
- Le Rein est en lien avec les moelles, le cerveau,

Cinq mouvements	Eau
Direction	Nord
Saison	Hiver
Moment de la journée	Nuit
Stade de développement	Stockage, conservation – mort, stagnation
Elément climatique	Froid
Saveur	Salé
Couleur	Noir
Odeur	Fermenté
Yin Yang	Tai Yin
Organes - Yin	Reins
Entraîles - Yang	Vessie
Organe des sens	Oreilles, audition
Manifestation de l'énergie	Os
Tissu	Os cheveux
Emotion	Peur
Son	Soupir
Sécrétion	Salive entre les repas
Pouls	Profond

Manifestations morbides : hémoptysie, dyspnée, sécheresse de la langue, mal de gorge, lumbago, œdème, constipation, diarrhée, paralysie motrice et atrophie musculaire des membres inférieurs, chaleur de la plante du pied et douleur sur le trajet du méridien

Trajet du Méridien Principal

- Il reçoit l'énergie du méridien de Vessie au point 1R situé au centre de la plante du pied.
- Il passe le long du bord interne du pied en avant du scaphoïde et longe le jambier postérieur, diffuse dans le talon, effectue une boucle autour de la malléole interne en passant par le point 6R en dessous de la malléole interne
- De là, il remonte en suivant la face interne de la jambe en passant par d et sur le bord interne du creux poplité entre les tendons du ½ tendineux et du ½ membraneux,
- Puis sur le bord postérieur de la face interne de la cuisse pénètre dans la profondeur pour émerger à la face antérieure du bassin au niveau de la symphyse pubienne
- Il suit une ligne ascendante parallèle à la ligne médiane antérieure à 0.5cun de celle-ci traverse le diaphragme, puis s'écarte de l'axe médian jusqu'au point 27R qui se trouve dans une dépression entre la 1^{ière} côte et le bord inférieur de la clavicule.

Trajet interne du méridien

- Depuis le petit orteil 67V une branche relie le point 1R
- Une branche qui diverge depuis la région profonde de la cuisse rejoint l'organe Rein puis elle en sort et monte jusqu'à la gorge en se ramifiant dans les Poumons, dans le Cœur, et dans le Maître du Cœur
- Une ramification prolonge alors jusqu'à la racine de la langue

Méridien divergent

- Depuis la région du 10R, il monte jusqu'à la partie postérieure de la fesse, pénètre dans l'organe Rein, puis à la Vessie organe et s'unit au méridien de Vessie jusqu'à la nuque aux environs du point 10V

Méridien Luo longitudinal

- Du point 4R, il suit le trajet du méridien principal jusque dans la poitrine, où il diffuse dans la région du Coeur

Méridien Luo Transversal

- Du point 4R, il communique avec le méridien de la Vessie et rejoint les points 58V (point Luo) et 64V

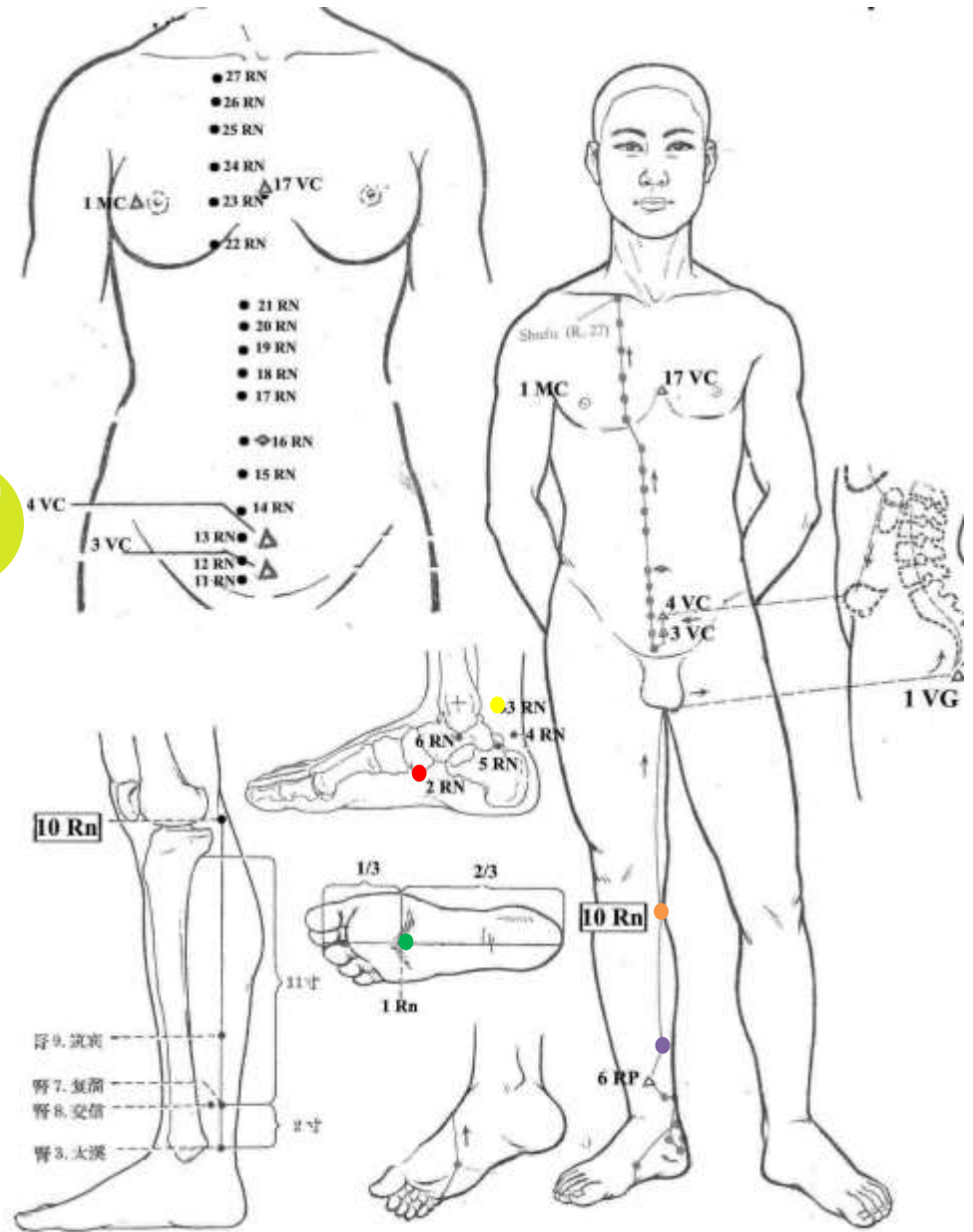
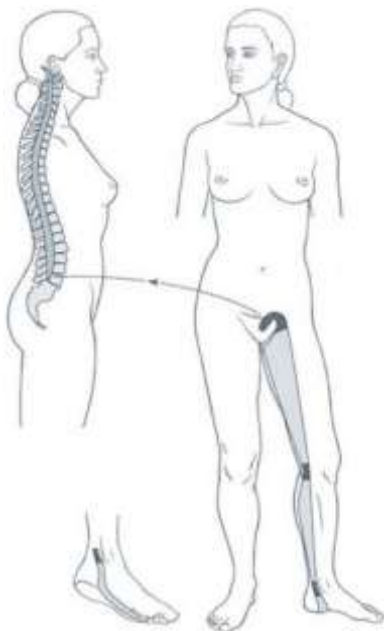
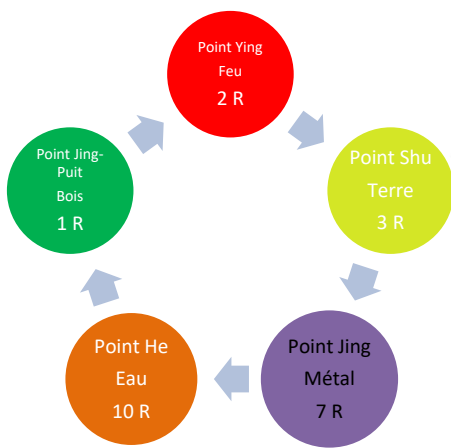
Méridien tendino-musculaire

- Depuis la voute plantaire, il long la face interne de la jambe et de la cuisse jusqu'au pli de l'aîne. Il rejoint le point 3RM et rejoint le méridien tendinomusculaire de la Vessie en longeant la colonne vertébrale sur la face antérieure, jusqu'à la nuque.

Méridien Reins – Shou Shao Yin – Shen Jing

Les Points spéciaux du méridien

- Point Mu : 25 VB
- Point Source Yuan : 3 R
- Point Luo : 4 R
- Point Xi : 5 R
- Point Shu Antiques :
 - Point Jing-Puit : 1 R
 - Point Yung 2 R
 - Point Shu 3 R
 - Point Jing 7 R
 - Point Ho 10 R
- Point Yin Qiao Mai 6 R



Symptômes Pathologiques : hémoptysie, dyspnée, sécheresse de la langue, mal de gorge, lumbago, œdème, constipation, diarrhée, paralysie motrice et atrophie musculaire des membres inférieurs, chaleur de la plante du pied et douleur sur le trajet du méridien

Correspondances : Conserver, nord, froid, hiver, salé, noir, minuit, rein, vessie, oreilles, audition, cheveux, urètre, anus, os, peur, glaire, soupir plainte, frisson

Points principaux R1, R3, R6, R27,

2 Les points les plus importants du Méridien du Rein

R 1 – Yong Quan – Source jaillissante

● Localisation du point :

Il se localise sous la plante du pied, sur une ligne qui relie le bord postérieur du talon et l'espace entre le 2^{ième} et le 3^{ième} orteil, au 2/3 de cette ligne, dans l'espace proximal des deux métatarsiens.

● Spécificité du point :

- Point Jing Puit - Emergence,

● Fonction du point :

- Point de réanimation, restaure la conscience, dégage le cerveau,
- Clarifie la chaleur du Cœur, tranquillise l'esprit,
- Tonifie le Yin et comble les Reins,
- Apaise le Foie et calme le vent,
- Fait descendre le Qi rebelle.

● Indications du point

- En situation d'urgence : coma, convulsion,
- Troubles nerveux : céphalées, vertiges, étourdissements, hystérie, neurasthénie, schizophrénie, anxiété,
- Hypertension en association avec 3F en cas de montée du Yang du Foie
- Rétention urinaire



R 3 – Tai Xi – Grande rivière

● Localisation du point :

Il se localise à mi-distance entre le sommet de la malléole interne et le tendon d'Achille.

● Spécificité du point :

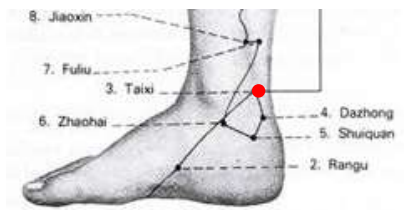
- Point Shu - Déversement,
- Point Yuan - Source

● Fonction du point :

- Réchauffe et fortifie le Rein, renforce le Yang, les lombes et les genoux,
- Nourri le Yin, éteint le feu et la chaleur,
- Tonifie l'essence, les os et la moelle,
- Apaise le Foie et fait tomber le Yang,
- Favorise la diurèse,
- Régularise l'utérus,

● Indications du point

- Troubles urinaires : néphrites, cystites, lithiase rénale
- Troubles des organes des sens : pharyngites, laryngites, douleurs dentaires, surdité, vertiges, éblouissement, acouphènes,
- Lombalgie,
- Troubles gynécologiques : règles irrégulières, aménorrhées, saignements utérins,



R 6 – Zhao Hai – Mer lumineuse

• Localisation du point :

Il se localise dans la dépression sous le bord inférieur de la malléole interne.

• Spécificité du point :

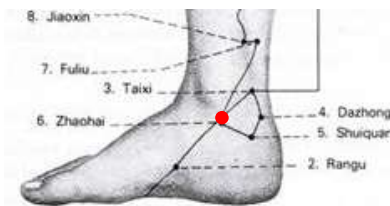
- Point de commande du Yin Qiao Mai,

• Fonction du point :

- Nourri le Yin des reins, clarifie la chaleur vide,
- Apaise l'esprit,
- Régule les menstruations,
- Favorise la diurèse.
- Ouvre la poitrine,

• Indications du point

- Troubles mentaux : absences, fatigue, agitation, insomnies,
- Troubles urinaires : néphrites, cystites, lithiase rénale comme le point 3R
- Troubles des organes des sens : pharyngites, laryngites, douleurs dentaires, gorges sèches, yeux secs,
- Troubles gynécologiques : règles irrégulières, dysménorrhée, inflammation du petit bassin, ptose utérine,
- Douleurs dans la poitrine, avec MC,



R 27 – Shu Fu – Palais de la correspondance

• Localisation du point :

Il se situe sur le bord inférieur de la clavicule, à 2 cun de la ligne médiane de l'abdomen en direction externe.

• Spécificité du point :

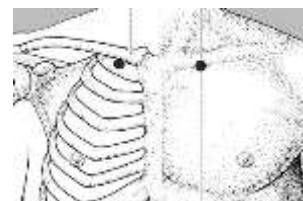
- Aucun,

• Fonction du point :

- Stimule la fonction de réception du Qi du Rein,
- Elargit la poitrine,
- Disperse le Poumon, fait descendre le Qi du Poumon,
- Dissout les Tan,

• Indications du point

- Bronchites, douleurs thoraciques, asthme, calme la toux, dyspnée, vomissement,



IX LE MERIDIEN DU MAITRE DU COEUR

1 Descriptif du Méridien du Maître du Cœur

Le méridien Maître du Cœur et l'organe Maître du Cœur :

- Est relié à l'élément Feu, associé à la joie
- C'est un méridien situé sur la face interne du bras donc Yin,
- Il fonctionne de manière optimale entre **19h et 21h** (dans la circulation des Marées énergétiques).
- Il est relié au méridien du Triple Réchauffeur dans la relation Yin-Yang,
- Le Maître du Cœur est en étroite relation avec le Cœur. On dit que le Maître du Cœur est la protection externe du Cœur.
- La plupart de ses fonctions sont identiques à celles du Cœur.
- Pour rappel le Cœur se reflète au niveau du teint du visage, sur le bout de la langue,
- Le Cœur commande la langue, le Cœur contrôle la parole
- Les orifices du Cœur sont les yeux, les oreilles, ils sont les messagers du Cœur,
- Le liquide du Cœur est la sueur.
- Le Cœur dirige ou gère les vaisseaux et le sang
- Le Cœur propulse le sang dans les vaisseaux,
- Le Cœur abrite le Shen. Le Cœur dirige les 7 passions. Le sang est le support du Shen (ensemble des activités mentales et émotionnelles)

Cinq mouvements	Feu
Direction	Sud
Saison	Été
Moment de la journée	Midi
Stade de développement	Croissance
Élément climatique	Chaleur
Saveur	Amer
Couleur	Rouge
Odeur	Brûlé
Yin Yang	Tai Yang
Organes - Yin	Cœur et maître du cœur
Entraînes - Yang	Intestin grêle et triple réchauffeur
Organe des sens	Langue, phonation
Manifestation de l'énergie	Teint
Tissu	Vaisseaux
Emotion	Joie
Son	Rire
Sécrétion	Sueur
Pouls	Ample

Manifestations morbides : angine de poitrine, plénitude thoracique, palpitation, irritabilité et agitation, manie, spasmes et contracture du coude et du bras, chaleur dans la paume et douleur sur le trajet du méridien.

Trajet du Méridien Principal

- Il débute à la poitrine au 1MC pour se relier au XinBao-enveloppe du Cœur (organe auquel il se rapporte : le péricarde)
- Depuis la poitrine une branche s'écarte latéralement et émerge au point 1MC, descend le long de la face interne du bras et de l'avant-bras sur la ligne médiane
- Passe par la fosse cubitale, traverse le poignet et pénètre la paume de la main, puis longe le bord cubital de l'annulaire pour rejoindre le méridien du TR

Trajet interne du méridien

- Une branche amène le Qi Normal du méridien au point 1MC
- Une branche part du 1MC et va jusqu'au point 17RM (point Mu du MC), traverse le diaphragme et passe successivement par les 3 étages Haut, milieu et bas qui correspondent aux trois réchauffeurs
- Une branche déverse le Qi normal du méridien MC du point 8MC, dans celui des 3 réchauffeurs au point 1TR

Méridien divergent

- Il débute 3 cm au-dessous de l'aisselle aux alentours de 22VB, pénètre dans la cavité pulmonaire, monte le long de la gorge jusqu'à la mastoïde
- Il se réunit avec le méridien divergent du TR au-dessous de la mastoïde, puis se joint au méridien principal du TR

Méridien Luo longitudinal

- Il part du point 6MC, remonte le long du méridien principal, arrivé à la poitrine, il pénètre en profondeur se rallie aux XinBao (MC), il communique avec le méridien du TR

Méridien Luo Transversal

- Départ du point Luo 6MC, contourne le bord interne de l'avant-bras et va se jeter dans le méridien TR par le point 4TR. Il assure la liaison Biao-Li des méridiens principaux.

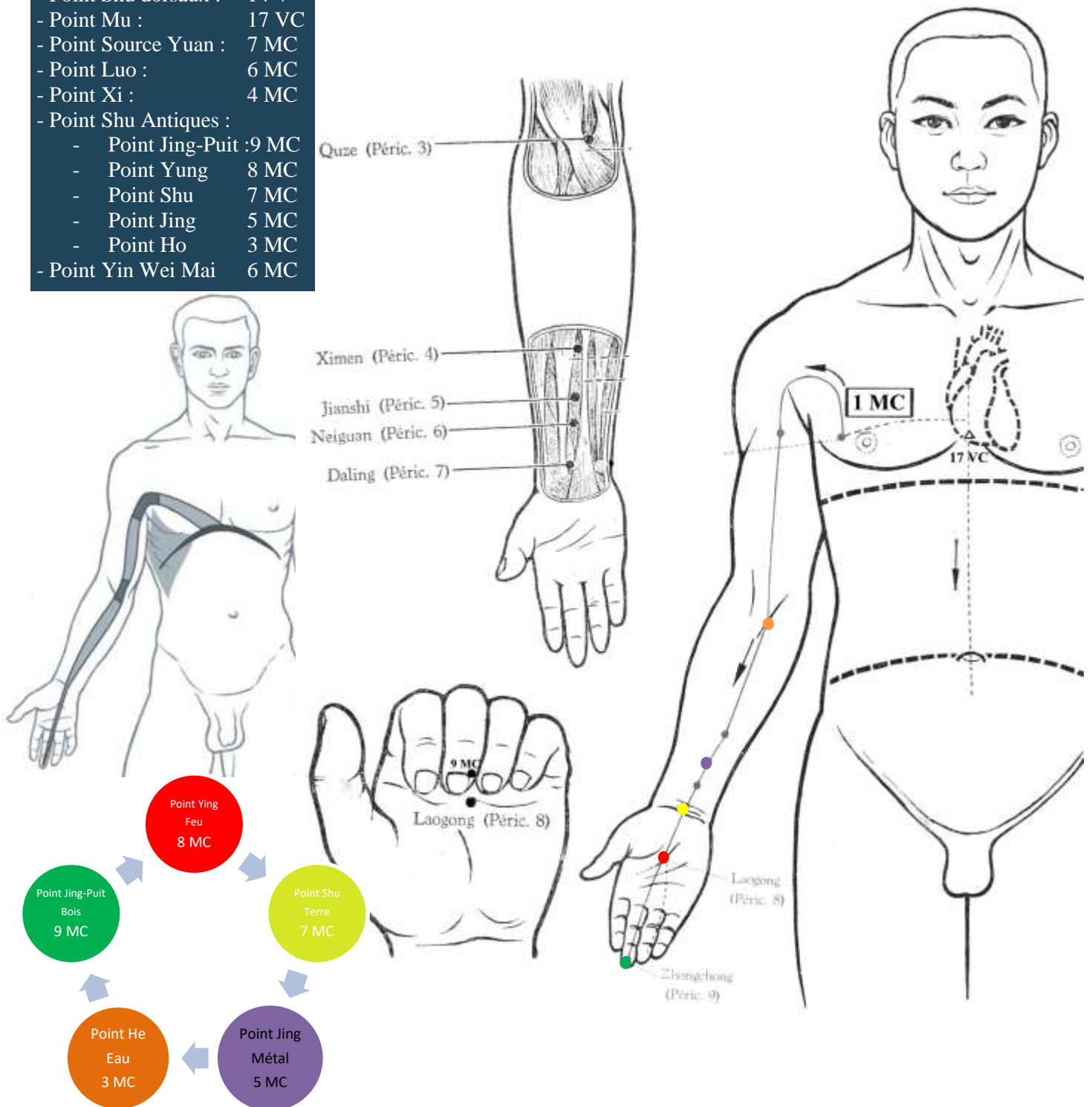
Méridien tendino-musculaire

- Il y débute à l'angle unguéal externe du méridien (côté index), passe à la paume de la main, à la face antérieure et médiane du poignet et de l'avant-bras. Au poignet, le méridien tendinomusculaire du MC se mêle au MTM du Poumon jusqu'au coude. Ensuite le MTM monte à la partie antérieure et médiane du bras jusqu'aux aisselles. Il descend ensuite se ramifier à la partie antérieure de la poitrine, s'unissant ainsi avec les autres MTM Yin de la main au point 22VB et au diaphragme. Une autre branche se termine dans le cardia.

Méridien Péricarde - Zu Jue Yin - Bao Jing

Les Points spéciaux du méridien

- Point Shu dorsaux : 14 V
- Point Mu : 17 VC
- Point Source Yuan : 7 MC
- Point Luo : 6 MC
- Point Xi : 4 MC
- Point Shu Antiques :
 - Point Jing-Puit : 9 MC
 - Point Yung : 8 MC
 - Point Shu : 7 MC
 - Point Jing : 5 MC
 - Point Ho : 3 MC
- Point Yin Wei Mai : 6 MC



Symptômes Pathologiques : angine de poitrine, plénitude thoracique, palpitation, irritabilité et agitation, manie, spasmes et contracture du coude et du bras, chaleur dans la paume et douleur sur le trajet du méridien

Correspondances : Croître, sud, canicule, été, amer, rouge, midi, cœur, intestin grêle, langue, teint, oreilles, vaisseaux, joie, sueur, rire

Points principaux : MC1, MC3, MC6, MC7, MC8, MC9,

2 Les points les plus importants du Méridien du Maître du Cœur

MC 1 – Tian Chi – Etang céleste

● Localisation du point :

Il se situe sur la poitrine, dans le 4^{ème} espace intercostal, à un cun vers l'extérieur du mamelon.

● Spécificité du point :

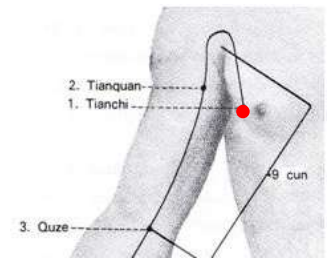
- Point d'entrée du méridien,
- Point de rencontre avec le méridien Vésicule Biliaire et Foie,

● Fonction du point :

- Promouvoir la circulation du Qi et du Sang,
- Dilate la poitrine, calme la toux,
- Abaisse les Tan, dissout les masses,

● Indications du point

- Angor, oppression et douleur de la poitrine, palpitations
- Mastoses, hypogalactorrhée, douleurs et distensions de la poitrine,
- Toux, asthme,



MC 3 – Qu Ze – Courbe du marécage

● Localisation du point :

Il se situe au milieu du coude, sur le bord cubital du tendon du biceps brachial.

● Spécificité du point :

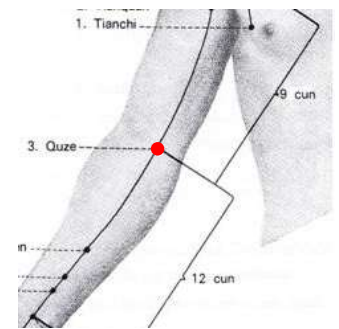
- Point He - Rassemblement,

● Fonction du point :

- Clarifie la chaleur du Cœur,
- Nourrit le Yin,
- Régule les fonctions intestinales,

● Indications du point

- Troubles cardio-vasculaires : angine de poitrine, palpitation, affection coronaire,
- Gastro-entérite, gastralgie, nausées, vomissements,



MC 6 – Nei Guan – Passage interne

● Localisation du point :

Il se situe à 2 cun du pli distal du poignet, entre le tendon du long palmaire et le tendon du fléchisseur radial du carpe.

● Spécificité du point :

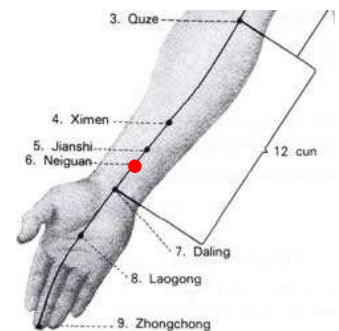
- Point Luo,
- Point d'ouverture du Yin Wei Mai,

● Fonction du point :

- Rétablit la conscience, calme l'esprit,
- Nourrit le Cœur, régularise le Qi et le Sang du Cœur,
- Apaise la douleur,
- Ouvre la poitrine,
- Fortifie la Rate et l'Estomac, harmonise le centre
- Fait descendre le Qi à contre-courant,

● Indications du point

- Sensation de gêne ou de douleur dans la poitrine,
- Calme l'esprit : anxiété, irritabilité, dépression, insomnie,
- Troubles digestifs : gastrite, entérite, dysenterie, nausées, vomissements, régurgitations acides, hoquets, éructations,
- Règles irrégulières, douloureuse,



MC 7 – Da Ling – Grande colline

● Localisation du point :

Il se situe au milieu du pli du poignet, entre le tendon du long palmaire et le tendon du fléchisseur radial du carpe.

● Spécificité du point :

- Point Shu - Déversement,
- Point Yuan - Source,
- Point terre, point dispersion,

● Fonction du point :

- Calme le Cœur et l'esprit,
- Disperse la chaleur,
- Apporte un apaisement général, action sédative et décontractante,
- Soulage la douleur,

● Indications du point

Il s'agit du point important pour calmer l'esprit comme le point C7.

- Troubles psychologiques : épilepsie, insomnie, anxiété, agitation mentale, manies,
- Angine de poitrine, palpitation, douleur des hypocondres, points de côté,
- Problème de l'articulation du poignet,



MC 8 – Lao Gong – Palais du travail

● Localisation du point :

Il se situe au milieu de la paume de la main, entre le 2^{ème} et 3^{ème} métacarpien. On peut le localiser en pliant les doigts et il se situe au bout du majeur lorsque le poing est fermé.

● Spécificité du point :

- Point Ying - Ecoulement,
- Point de sortie du méridien et se déverse au point 1TR,

● Fonction du point :

- Il chasse la chaleur, refroidit le sang,
- Calme le cœur,
- Apaise l'esprit, action sédative et décontractante,

● Indications du point

Le point le plus efficace pour chasser la chaleur du Maître du Cœur,

- Troubles psychologiques : épilepsie, insomnie, anxiété, agitation mentale, manies,
- Facilite l'hémostase en cas de saignements du nez, bouche (vomissement), rectum,
- Fièvre, délire,
- Aphtes dues au feu,



MC 9 – Zhong Chong – Milieu d'assaut

● Localisation du point :

Il se situe au centre de la pointe du majeur.

● Spécificité du point :

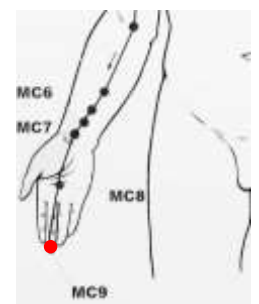
- Point Jing Puit - Emergence,
- Point de sortie du méridien et se déverse au point 1TR,

● Fonction du point :

- Fait retrouver ses esprits,
- Ouvre les sens,
- Draine la chaleur et l'évacue,
- Chasse le vent,
- Apaise le cœur,

● Indications du point

- Syncope, coup de chaud, malaise vagal, forte fièvre,



X LE MERIDIEN DU TRIPLE RECHAUFFEUR

1 Descriptif du Méridien du Triple Réchauffeur

Le méridien du Triple Réchauffeur et l'Entraîles Triple Réchauffeur :

- Est relié à l'élément Feu, associé à la joie
- C'est un méridien situé sur la face externe du bras donc Yang,
- Il fonctionne de manière optimale entre **21h et 23h** (dans la circulation des Marées énergétiques).
- Il est relié au méridien du **Maître du Coeur** dans la relation Yin-Yang,
- On considère que le TR n'a pas de forme physique mais correspond à trois zones (trois réchauffeurs qui sont des zones de fort mouvement énergétique). L'activité du TR est donc une synthèse des activités des organes/entraîles et sont réparties en trois réchauffeurs
- Le TR est la voie de circulation de l'énergie originelle
- Le TR est responsable de la circulation des fluides par la voie des eaux
- Le TR gouverne la digestion, l'assimilation, le transit et l'excrétion
- Le TR est responsable de la production des différents Qi et constitue, dès la première respiration, l'usine énergétique de l'être humain.

Manifestations morbides : météorisme, œdème, énurésie, dysurésie, surdité, bourdonnement d'oreille, mal de gorge, enflure des joues, douleur rétro-auriculaire, douleur de l'épaule, et sur le trajet du méridien au membre supérieur

Cinq mouvements	Feu
Direction	Sud
Saison	Eté
Moment de la journée	Midi
Stade de développement	Croissance
Élément climatique	Chaleur
Saveur	Amer
Couleur	Rouge
Odeur	Brûlé
Yin Yang	Tai Yang
Organes - Yin	Cœur et maître du cœur
Entraîles - Yang	Intestin grêle et triple réchauffeur
Organe des sens	Langue, phonation
Manifestation de l'énergie	Teint
Tissu	Vaisseaux
Emotion	Joie
Son	Rire
Sécrétion	Sueur
Pouls	Ample

Trajet du Méridien Principal

- Il reçoit son énergie du méridien principal de Shou Jue Yin MC par une branche qui part du point 8MC, situé sur le pli antérieur de la paume de la main, dans le 3^{ème} espace intermétacarpien, et aboutit à l'extrémité interne de l'annulaire
- Il débute à la racine de l'angle unguéal cubital de l'annulaire, puis long le bord cubital de l'annulaire, jusqu'au 2TR, au niveau de l'articulation métacarpo-phalangienne, entre les 4 et 5^{ème} métacarpiens
- Suit la face dorsale de la main jusqu'au 4TR, localisé dans un creux palpable, lors de l'extension complète du poignet, au niveau du prolongement du 4^{ème} espace inter métacarpiens.
- Longe l'avant-bras entre le radius et l'ulna, atteint le coude sur le bord latéral de l'olécrane au 10TR
- Longe la face postéro-interne jusqu'à l'épaule au 14TR
- Passe sous le bord postérieur de l'acromion, longe le trapèze et rejoint la fosse sus-claviculaire, puis du creux sus-claviculaire, le méridien monte sur la face latérale du cou,
- Contourne la nuque et l'oreille jusqu'au 21TR et remonte au bord orbitaire inférieur où il s'unit avec le méridien principal de ZU Shao Yang 1VB

Trajet interne du méridien

- Une branche amène l'énergie du point 8 MC, au point d'entrée 1TR
- Une branche croise le méridien de la VB, rejoint le point 14DM puis le creux sus-claviculaire 12^E, pénètre dans la poitrine, communicant avec MC, traverse le diaphragme, puis l'abdomen, unissant ainsi les 3 étages des réchauffeurs. Une liaison spéciale communique avec la région du 39V
- Une branche bifurque du méridien principal au-dessus de l'oreille et se dirige vers la tempe où il s'unit au 6VB, au 4VB puis descend vers le maxillaire supérieur, croise le 18IG, enfin vers le cantus externe de l'oreille

Méridien divergent

- De la région au-dessus du lobe de l'oreille une branche pénètre dans la profondeur gagne le réchauffeur moyen et le MC
- Aune autre monte au 20DM

Méridien Luo longitudinal

- Du point 5TR, il suit le méridien principal face postérieure du membre supérieur, au sommet de l'épaule il s'unit avec le méridien du MC

Méridien Luo Transversal

- Du point 5TR, une liaison s'effectue avec le point 6MC puis 7MC

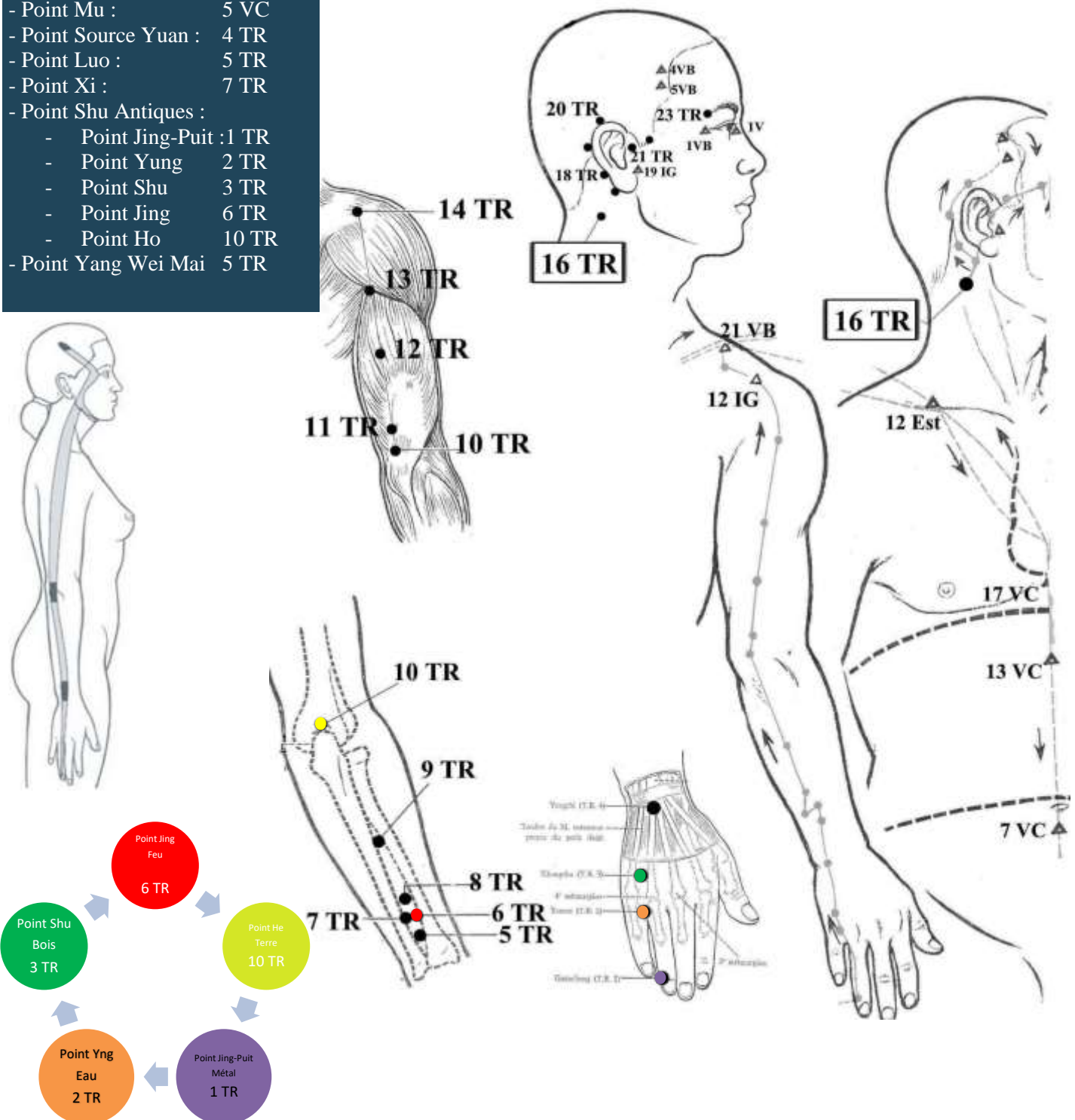
Méridien tendino-musculaire

- Il commence à l'angle externe de l'ongle de l'annulaire à TR1, passe entre le 4ème et 5ème os métacarpiens, gagne la face dorsale de la main, s'insère au poignet à TR4,
- suit la partie médiane de l'avant-bras entre le méridien tendino-musculaires du gros Intestin et le méridien tendino-musculaire de l'intestin grêle, pour se relier au coude à TR10 .
- Il remonte ensuite par la face postéro-externe du bras jusqu'à pour aller se fixer au coin postérieur de l'acromion, traverse la face postérieure de l'épaule et la face latérale de l'occiput où il rejoint le tendino-musculaire de l'intestin grêle du tai Yang de main à la région de IG17, où il se divise en deux branches:
 - o Une branche interne passe sous l'angle de la mandibule du maxillaire inférieur et pénètre dans la bouche à la racine de la langue (région de VC23). Une ramification longe la région sous-mandibulaires ;
 - o La branche principale externe monte vers l'angle de la mâchoire au Maxillaire inférieur (E6 Jia Che), passe devant l'oreille, se rend au coin externe de l'œil (VB1 Tong Zi Liao), remonte à la tempe et se connecte dans la région fronto-pariétale (région de E8 Tou Wei et de VB13 Ben Shen). Là, elle rencontre aussi les autres méridiens musculaires Yang de la main.

Méridien Triple Réchauffeur – Shou ShaoYang -San Jiao Jing

Les Points spéciaux du méridien

- Point Shu dorsaux : 22 V
- Point Mu : 5 VC
- Point Source Yuan : 4 TR
- Point Luo : 5 TR
- Point Xi : 7 TR
- Point Shu Antiques :
 - Point Jing-Puit : 1 TR
 - Point Yung 2 TR
 - Point Shu 3 TR
 - Point Jing 6 TR
 - Point Ho 10 TR
- Point Yang Wei Mai 5 TR



Symptômes Pathologiques : météorisme, œdème, énurésie, dysurésie, surdité, bourdonnement d'oreille, mal de gorge, enflure des joues, douleur rétro-auriculaire, douleur de l'épaule, et sur le trajet du méridien au membre supérieur

Correspondances : Croître, sud, canicule, été, amer, rouge, midi, cœur, intestin grêle, langue, teint, oreilles, vaisseaux, joie, sueur, rire

Points principaux TR1, TR3, TR5, TR6, TR14, TR15, TR17, TR21, TR23

2 Les points les plus importants du Méridien du Triple Réchauffeur

TR 1 – Guan Chong – Barrière centrale de l'assaut

● Localisation du point :

Il se situe à 0.1 cun de l'angle externe de la racine de l'ongle de l'annulaire.

● Spécificité du point :

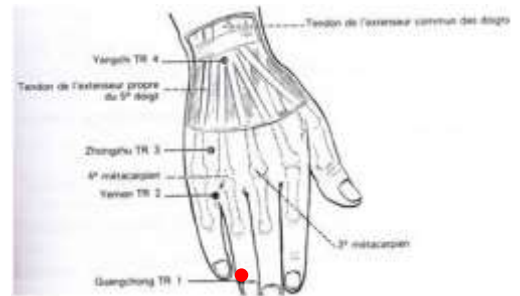
- Point Jing Puit - Emergence,
- Point Métal,

● Fonction du point :

- Purge la chaleur,
- Chasse le vent,
- Calme les convulsions et restaure la conscience,
- Point d'urgence,
- Calme la douleur de la gorge, aiguise l'ouïe, ouvre les orifices supérieurs

● Indications du point

- Céphalées, bourdonnements d'oreilles, surdité, cataracte, pharyngites, laryngite
- Perte de conscience, apoplexie.



TR 3 – Zhong Zhu – Milieu de la mare

● Localisation du point :

Il se situe sur le dos de la main, près de la 4^{ème} articulation métacarpo-phalangienne, à l'angle formé par la tête du 4^{ème} et 5^{ème} métacarpe.

● Spécificité du point :

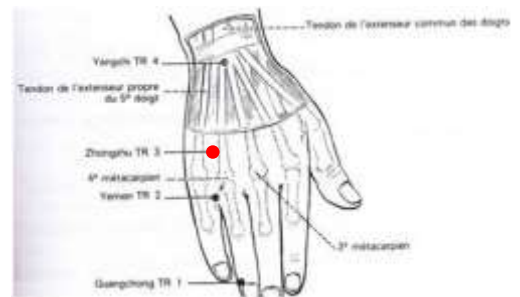
- Point Shu - Déversement,

● Fonction du point :

- Purge la chaleur, chasse le vent,
- Draine le méridien,
- Régularise le Qi, lève stagnation du Qi du Foie,
- Eclaircie la vision et l'ouïe,

● Indications du point

- Céphalées, bourdonnements d'oreilles, surdité, pharyngites, conjonctivite,
- Douleurs des hypocondres, changement d'humeur, irritabilisé, dépression, avec le point 20DM en cas de stagnation du Qi du Foie
- Torticolis et entorse lombaire.



TR 5 – Wai Guan – Barrière extérieure

● Localisation du point :

Il se situe à 2 cun du pli dorsal du poignet entre le radius et l'ulna. En face du point 6MC sur la partie antérieure

● Spécificité du point :

- Point Luo – Communication,
- Point d'ouverture du Yang Wei Mai,

● Fonction du point :

- Disperse le vent et la chaleur,
- Libère la surface,
- Aiguise l'ouïe et éclaircit la vision,
- Régule la circulation dans Shaoyang,
- Lève les obstructions du méridien,
- Soumet le Yang du Foie,

● Indications du point

- Point important pour libérer la surface et chasser le vent : Fièvres, douleurs de la gorge, crainte du froid, céphalées, suite à une infection des voies respiratoires supérieures,
- Point qui pourrait chasser les six facteurs pathogènes : vent, chaleur, feu, sécheresse, froid, humidité,
- Bourdonnement d'oreilles, surdité, (méridien rentre dans l'oreille),
- Point important pour les douleurs et troubles de la mobilité de l'épaule, du dos, du membre supérieur et de la main.



TR 6 – Zhi Gou – Ramification de rigole

● Localisation du point :

Il se situe à 3 cun au-dessus du pli du poignet, sur la ligne qui relie le point 4TR vers le sommet du coude, entre l'ulna et le radius (olécrane),

● Spécificité du point :

- Point Jing – circulation,
- Point Feu,

● Fonction du point :

- Clarifie la chaleur et le vent du Triple Réchauffeur,
- Fait descendre le Qi Rebelle, régule le Qi dans les trois foyers,
- Lève les obstructions du méridien,
- Régule le Qi des Viscères, lève la stagnation du Qi du Foie avec 34VB.
- Ouvre les orifices supérieurs,

● Indications du point

- Troubles digestifs : constipation, douleurs abdominales, vomissements, diarrhées
- Douleurs des hypocondres.
- Affections de l'oreille : surdité, acouphène,



TR 14 – Jian Liao – Crevasse de l'épaule

● Localisation du point :

Il se situe sur l'épaule, le bras en adduction, dans la dépression dorsale de l'acromion, en arrière du 15GI.

● Spécificité du point :

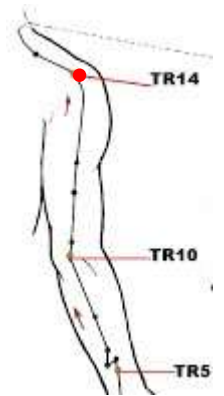
- Aucun,

● Fonction du point :

- Elimine l'humidité et draine le méridien,
- Améliore la mobilité de l'articulation,

● Indications du point

- Utilisé en local : entorse de l'épaule, faiblesse de l'épaule, périarthrite-scapulo-humérale,



TR 15 – Tian Liao – Crevasse céleste

● Localisation du point :

Il se situe sur l'épaule le trapèze, au milieu d'une ligne qui rejoint les points 21VB et 13IG, sur l'angle supérieur de l'omoplate.

● Spécificité du point :

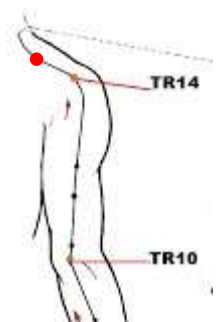
- Communique avec le méridien de la Vésicule Biliaire
- Point du Yang Wei Mai,

● Fonction du point :

- Draine le méridien, et calme la douleur
- Améliore la mobilité de l'articulation,

● Indications du point

- Utilisé en local : douleur de l'épaule, du dos et des cervicales,



TR 17 – Yi Feng – Vent caché

● Localisation du point :

Il se situe derrière le lobe de l'oreille, dans la dépression située entre l'apophyse mastoïde et la mâchoire inférieure.

● Spécificité du point :

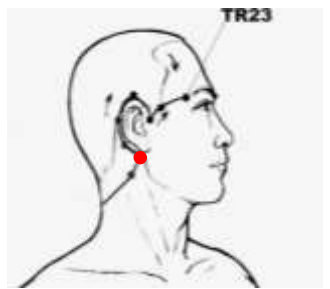
- Communique avec le méridien de la Vésicule Biliaire,

● Fonction du point :

- Clarifie la chaleur et chasse le vent,
- Aiguise l'ouïe,

● Indications du point

- Point important pour les problèmes d'oreille interne ou externe due au feu du Foie : Bourdonnements d'oreille, surdité,
- Migraines
- Paralysie faciale, névralgie du trijumeau (vent)



TR 21 – Er Men – Porte de l'oreille

● Localisation du point :

Il se situe au niveau de l'incisure sus tragiennne, dans la dépression dorso-crânienne de l'apophyse condylienne de la mandibule. Ouvrir la bouche pour le localiser.

● Spécificité du point :

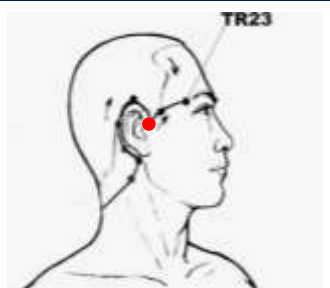
- Point de sortie du méridien et s'unit au point IVB,

● Fonction du point :

- Clarifie la chaleur et chasse le vent,
- Aiguise l'ouïe,

● Indications du point

- Troubles de l'oreille : Bourdonnements d'oreille, surdité,
- Névralgie du trijumeau (vent),



TR 23 – Si Zhu Kong – Trou du bambou

● Localisation du point :

Il se situe dans la dépression située à l'extrémité externe du sourcil, à côté de la limite osseuse de l'orbite.

● Spécificité du point :

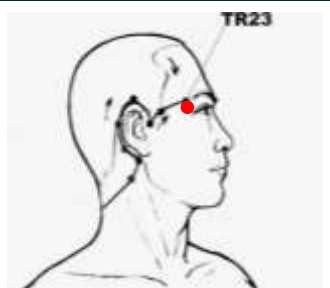
- Communique avec la Vésicule Biliaire,

● Fonction du point :

- Clarifie la chaleur et chasse le vent,
- Rafraîchit la tête,
- Améliore la vue,

● Indications du point

- Conjonctivite, tics oculaires, céphalées, paralysie faciale, névralgie,



XI LE MERIDIEN DE LA VESICULE BILIAIRE

1 Descriptif du Méridien de la Vésicule Biliaire

Le méridien Vésicule Biliaire et l'Entraîles Vésicule Biliaire :

- Est relié à l'élément Bois,
- C'est un méridien situé sur la face latérale du corps donc Yang,
- Il fonctionne de manière optimale entre **23h et 1h** (dans la circulation des Marées énergétiques).
- Il est relié au méridien du **Foie** dans la relation Yin-Yang,
- La VB stocke la bile et l'évacue au cours de la digestion,
- Le Qi du foie se concentre pour devenir la bile
- Le Qi de la VB est sous la dépendance du Qi du Foie
- La VB a une influence pour la fonction de drainage et d'évacuation du foie
- La VB contrôle le jugement, notre capacité à prendre des décisions
- La VB contrôle les tendons avec le Foie

Manifestations morbides : goût amer de la bouche, vertiges, malaria, céphalées, douleurs sous maxillaires, douleur à l'angle externe de l'œil, surdité, bourdonnement, douleur sur le trajet du méridien au membre supérieur

Cinq mouvements	Bois
Direction	Est
Saison	Printemps
Moment de la journée	Aube
Stade de développement	Naissance - engendrer
Élément climatique	Vent
Saveur	Acide
Couleur	Vert
Odeur	Rance
Yin Yang	Shao Yang
Organes - Yin	Foie
Entraîles - Yang	Vésicule biliaire
Organe des sens	Yeux, vision
Manifestation de l'énergie	Ongles
Tissu	Tendons
Emotion	Colère
Son	Cri
Sécrétion	Larmes
Pouls	Tendu

Trajet du Méridien Principal

- Le méridien débute au 1VB, localisé à l'angle externe de l'œil ; de là il se rend au-devant du lobule de l'oreille, remonte vers la région temporale, descend au-dessus de l'arcade zygomatique 22TR, contourne l'oreille jusqu'à l'apophyse mastoïde en passant par le 20TR, localisé au niveau du sommet du pavillon de l'oreille, à la racine des cheveux,
- Revient en avant sur le front puis repart en arrière jusqu'à la nuque et descend sur le cou, où il croise 17IG, situé derrière l'angle du maxillaire inférieur, en avant du muscle sterno-cléido-mastoïdien. Il descend alors jusqu'au 21VB, localisé à mi-distance entre la pointe de l'apophyse épineuse de la 7^{ème} vertèbre cervicale et l'extrémité externe de l'articulation acromio-claviculaire
- Gagne 14DM, entre les apophyses épineuses de C7 et D1, croise 12IG, localisé dans la fosse sus-épineuse, à mi-distance entre l'angle supéro-interne de l'omoplate et l'acromion et revient en avant, au milieu du creux sus-claviculaire, au 12^E
- Une branche part du 20VB, sous le rebord occipital, gagne le 17TR, situé derrière le lobule de l'oreille, en avant de la pointe de la mastoïde, traverse l'oreille, ressort en avant de la partie centrale du tragus au 19IG, passe au 7^E, situé en avant du condyle du maxillaire inférieur, et gagne l'angle externe de l'orbite au 1VB puis descend au 5^E, localisé en avant de l'angle du maxillaire inférieur, remonte sous l'orbite où elle s'unit au méridien principal de Shou Shao Yang TR et redescend au 6^E, localisé au-dessus de l'angle du maxillaire inférieur puis rejoint le milieu du creux sus-claviculaire au 12^E
- De là partent deux branches
 - o La première pénètre dans la poitrine et communique en profondeur avec le 1MC situé dans le 4^{ème} espace intercostal, en dehors du mamelon, traverse le diaphragme, entre dans le Foie se ramifie dans la VB, ressort dans l'aîne au 30^E et gagne l'articulation de la hanche au 30VB, localisé en arrière du grand trochanter ;
 - o La seconde, qui est superficielle, descend sous l'aisselle dans le 4^{ème} espace intercostal sur la ligne axillaire, revient au bord du grand pectoral, descend vers les fausses côtes, croise le 13F, situé à l'extrémité libre de la 11^{ème} côte, atteint l'articulation de la hanche au 29VB, localisé à mi-distance entre l'épine iliaque antérosupérieure et le sommet du grand trochanter, gagne le sacrum et descend du 31V, situé dans le premier trou sacré, au 34V, dans le 4^{ème} trou sacré, puis arrive au 1DM
- Revient au 30VB, en arrière du grand trochanter, descend le long de la face externe de la cuisse, du genou et de la jambe, passe dans le creux situé en avant de la malléole externe, longe la face dorsale du pied entre les 4^{ème} et 5^{ème} métatarsiens, se termine à l'angle unguéal externe du 4^{ème} orteil au 44VB

Trajet interne du méridien

- Il reçoit son énergie du méridien principal de Shou Shao Yang TR par une branche qui unit 23TR, situé à l'extrémité externe du sourcil, au 1VB localisé à l'angle externe de l'œil où débute le méridien
- Un vaisseau part de 41VB, situé dans l'angle du 4^{ème} espace inter-métatarsien se dirige vers l'angle unguéal externe du gros orteil afin de s'unir au méridien principal de Zu Jue Yin au point 1F.

Méridien divergent

- Il part de la région de Huntiao 30VB, localisé en arrière du grand trochanter, contourne la hanche vers l'avant et rejoint les organes génitaux, entre dans la région pubienne, s'unit au méridien distinct du Foie à Qufu 2RM, localisé sur la ligne médiane antérieure, au niveau du bord supérieur du pubis.
- Monte sur l'abdomen en haut et en dehors ; jusqu'à l'extrémité libre de la 11^{ème} côte où se trouve Zhangmen 13F, pénètre entre la 11 et la 12^{ème} côte, longe l'intérieur de la cage thoracique, se relie à la vésicule biliaire, se ramifie dans le Foie, traverse le Cœur,
- Monte à la gorge de chaque côté de la trachée, sort au niveau du maxillaire inférieur
- S'épanouit à la face et se relie aux connexions oculaires puis s'unit aux méridiens distincts du Foie et principal de VB dans la zone de Tongziliao 1VB, situé au coin externe de l'orbite

Méridien Luo longitudinal

- Il se détache au point Guangming 37VB, gagne la face dorsale du pied où il se ramifie

Méridien Luo Transversal

- Depuis le point 37VB il contourne à l'horizontale le dos du pied et rejoint le point 3F

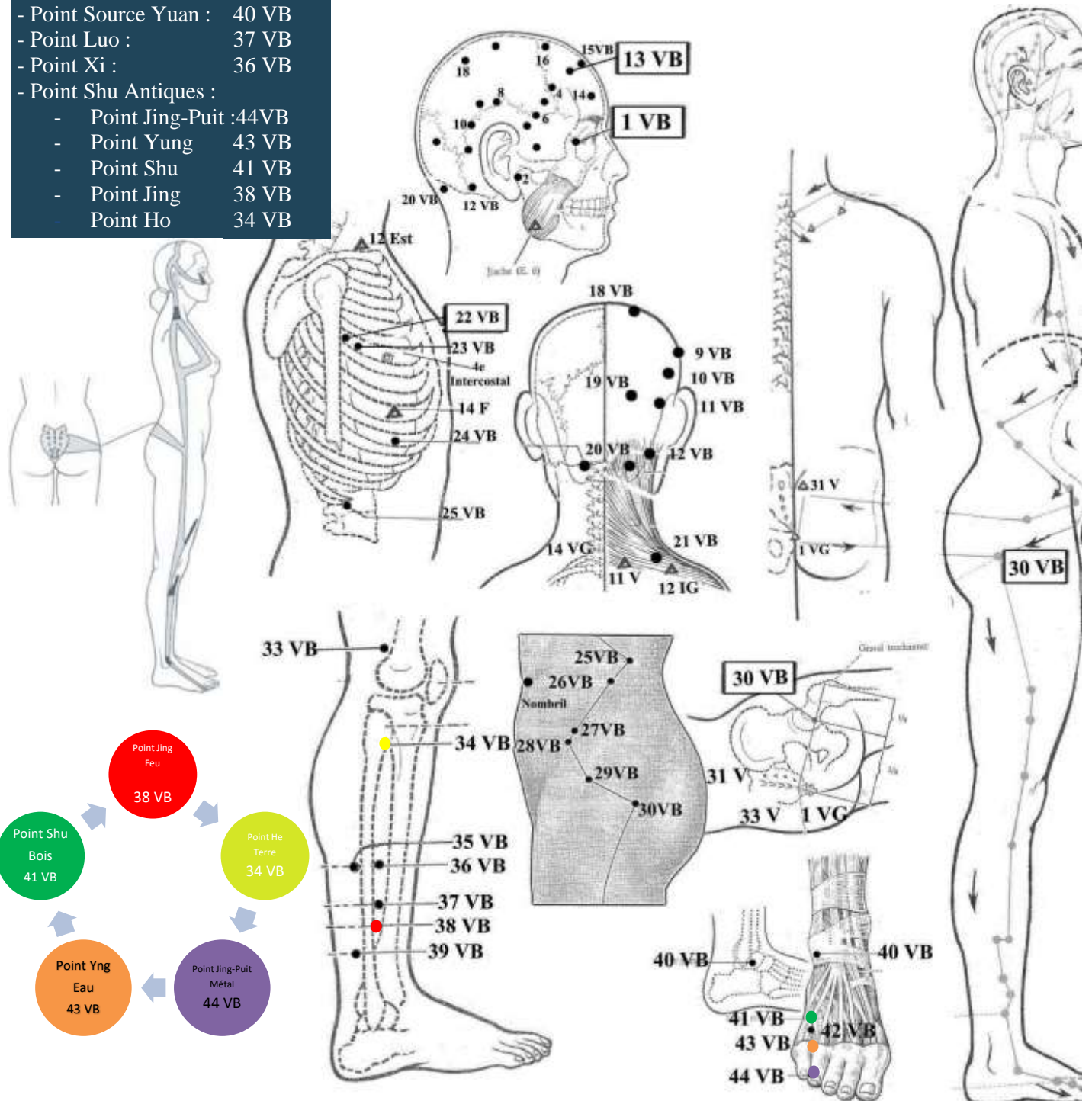
Méridien tendino-musculaire

- Il part de l'extrémité externe du quatrième orteil, s'insère sur la malléole externe. Il suit alors la face externe de la jambe, s'insère sur la face externe du genou.
- Une branche se détache, un peu au-dessus du condyle fémoral externe et se dirige obliquement en haut et en avant pour s'insérer dans la région de fuliu 32^E, situé à 6 distances au-dessus de la rotule
- Du genou, le méridien monte le long de la face externe de la cuisse et atteint le grand trochanter où il s'insère et émet une branche qui intéresse le bord externe du sacrum. De la hanche, il monte en commandant la région des hypocondres et atteint les côtes flottantes où il donne deux branches :
 - o La première monte en avant, sur la face latérale du thorax, et s'insère au milieu du creux sus-claviculaire, dans la zone de Quepen 12^E
 - o La deuxième suit la ligne axillaire, passe en avant de l'aisselle et rejoint la première branche dans le creux sus-claviculaire
- De Quepen 12^E, le méridien monte sur la face latérale du cou, en avant du méridien tendino-musculaire V, passe derrière l'oreille, gagne la région pariétale et la tempe, atteint le sommet du crâne à Bai Hui 20DM
- De la tempe, se détache une branche qui descend vers la partie moyenne du corps du maxillaire inférieur, remonte à l'apophyse zygomatique pour s'unir aux autres méridiens tendinomusculaires Yang du membre inférieur à Quanliao 18IG où elle se divise en deux rameaux :
 - o L'un s'insère près du nez
 - o L'autre s'insère à l'angle externe de l'œil

Méridien Vésicule Biliaire – Zu Shao Yang – Dan Jing Jin

Les Points spéciaux du méridien

- Point Shu dorsaux : 19 V
- Point Mu : 24 VB
- Point Source Yuan : 40 VB
- Point Luo : 37 VB
- Point Xi : 36 VB
- Point Shu Antiques :
 - Point Jing-Puit : 44VB
 - Point Yung 43 VB
 - Point Shu 41 VB
 - Point Jing 38 VB
 - Point Ho 34 VB



Symptômes Pathologiques : goût amer de la bouche, vertiges, malaria, céphalées, douleurs sous maxillaires, douleur à l'angle externe de l'œil, surdité, bourdonnement, douleur sur le trajet du méridien au membre supérieur

Correspondances : Engendrer, est, vent, printemps, acide, bleu-vert ou cyan, aube, bois, foie, vésicule biliaire, yeux, vision, ongles, tendons, colère, larmes, cri, contraction

Points principaux VB1, VB2, VB8, VB14, VB20, VB21, VB24, VB30, VB34, VB39, VB40, VB41, VB43, VB44

2 Les points les plus importants du Méridien de la Vésicule Biliaire

VB 1 – Tong Zi Liao – Os de la pupille

● Localisation du point :

Il se situe dans une dépression, sur le bord latéral de l'orbite, à 0.5 cun du bord

● Spécificité du point :

- point de croisement avec l'Intestin Grêle et le Triple Réchauffeur,

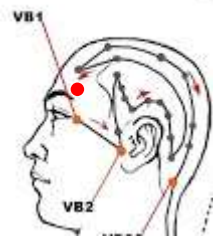
● Fonction du point :

- Disperse le vent et la chaleur,
- Améliore la vision,
- Soulage la douleur,

● Indications du point

- Troubles ophtalmiques : conjonctivite, yeux rouges secs et douloureux,
- Céphalées temporales due au Foie,

Vésicule Biliaire - Yang



VB 2 – Ting Hui – Convergence de l'ouïe

● Localisation du point :

Il se situe en avant de l'incisure inter tragiennne lorsque la bouche est ouverte, dans la dépression en arrière de l'apophyse condylienne mandibulaire

● Spécificité du point :

- Aucun,

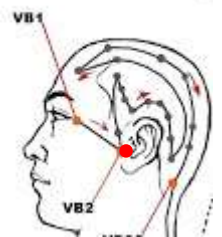
● Fonction du point :

- Ouvre les sens et aiguise l'ouïe
- Lève les obstructions du méridien,
- Chasse le vent externe,

● Indications du point

- Surdité, bourdonnements d'oreilles, otite, vertige auriculaire, paralysie faciale, arthrite temporo-maxillaire, névralgie du Trijumeau,

Vésicule Biliaire - Yang



VB 8 – Ting Hui – Limite de la vallée

● Localisation du point :

Il se situe au-dessus du sommet de l'oreille, à 1.5 cun au-dessus de la ligne des cheveux. On peut plier le pavillon de l'oreille vers l'avant pour localiser la ligne de la pointe de l'oreille.

● Spécificité du point :

- Point de croisement avec la Vessie,

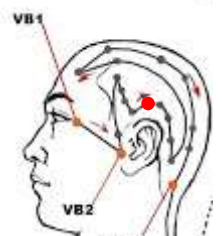
● Fonction du point :

- Apaise le Foie, disperse le vent,
- Fait baisser le Qi à contre-courant,
- Améliore l'audition,

● Indications du point

- Migraines, vertiges, bourdonnements d'oreilles,
- Maladie de Ménière, sevrage tabagique,

Vésicule Biliaire - Yang



VB 14 – Yang Bai – Yang blanc

● Localisation du point :

Il se situe sur le front, 1 cun au-dessus du milieu des sourcils.

● Spécificité du point :

- Point de réunion du Yang Wei Mai,
- Point de croisement avec la Vessie,

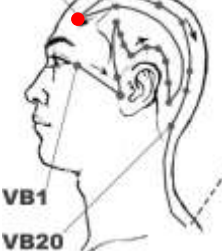
● Fonction du point :

- Clarifie la chaleur, disperse le vent,
- Améliore la vision, Soulage la douleur,
- Soumet le Qi qui monte,

● Indications du point

- Affections oculaires,
- Migraines frontales,
- Paralysie faciale, névralgie du Trijumeau,

VB14



VB 20 – Feng Shi – Etang venteux

● Localisation du point :

Il se situe sur le cou, dans une dépression entre le trapèze et le Sterno-Cléido-Mastoïdien, au même niveau que le point 16DM, entre la protubérance occipitale et mastoïde.

● Spécificité du point :

- Point de croisement avec la Yang Wei Mai et Yang Qiao Mai,

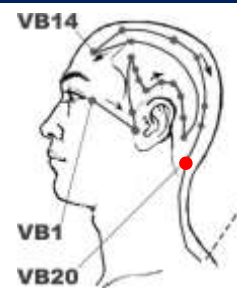
● Fonction du point :

- Libère la surface, rafraîchit la tête,
- Dissipe le vent, élimine la chaleur, soulage la douleur, apaise le Foie,
- Améliore la vision, et les oreilles
- Tranquillise l'esprit, tonifie la moelle et nourrit le cerveau,

● Indications du point

Point important pour chasser le vent interne ou externe associé à TR5, P7, 4GI ;

- Troubles des sens : névrite optique, glaucome, cataracte, atrophie du nerf optique
- Syndromes fébriles par attaque externe (Yang Wei Mai domine toute la surface), céphalées, raideur de la nuque,
- Troubles nerveux et mentaux : épilepsie, céphalées (point important pour les céphalées), insomnies,
- Douleurs cervicales,
- Acouphènes, surdité,
- Mauvaise mémoire, étourdissements, vertiges, car il tonifie la moelle et nourrit le cerveau



VB 21 – Jian Jing – Puit de l'épaule

● Localisation du point :

Il se situe à mi-distance entre la dépression vers le bas de l'apophyse épineuse de la vertèbre cervicale 7 et la pointe de l'acromion.

● Spécificité du point :

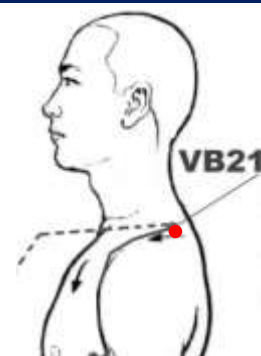
- Point de croisement avec le Triple Réchauffeur,
- Point du Yang Wei Mai,

● Fonction du point :

- Dissipe la chaleur et le vent
- Elimine l'humidité,
- Draine le méridien, calme les douleurs,
- Décontracte les tendons,
- Favorise la lactation et facilite l'accouchement,

● Indications du point

- Douleurs, raideurs et courbatures dans le cou, l'épaule et le dos.
- Favorise la lactation, mastoses, mastites, hyperplasie mammaire, galactostase,
- Utilisé à l'accouchement : terme dépassé, hémorragies post-partum, menaces de fausses-couches,



VB 24 – Ri Yue – Soleil et lune

● Localisation du point :

Il se situe à l'aplomb du mamelon, dans le 7^{ième} espace inter-costal, à 4 cun de la ligne médiane antérieure en direction de l'extérieur.

● Spécificité du point :

- Point Mu de la Vésicule Biliaire,

● Fonction du point :

- Normalise les fonctions de la Vésicule Biliaire,
- Remonte le Qi du Foie,
- Elimine la chaleur humidité
- Régularise le réchauffeur moyen,
- Régularise la circulation du Qi (fait descendre le Qi)

● Indications du point

- Point important pour enlever la chaleur humidité sur le Foie et la VB : jaunisse, douleur des hypocondres, sensation de lourdeur, nausées. Il est souvent associé au point 34VB et 19V
- Cholécystite, hépatite, lithiase biliaire,



VB 30 – Ri Yue – Saut de l’anneau

● Localisation du point :

Il se localise facilement en mettant la personne en position latérale de sécurité. Le point se situe sur une ligne allant du grand trochanter au hiatus sacré au tiers externe.

● Spécificité du point :

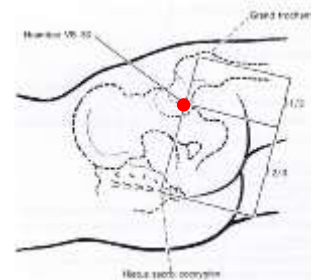
- Point de rencontre avec la Vessie,

● Fonction du point :

- Elimine le vent et l’humidité,
- Facilite la circulation dans le méridien,
- Elimine la douleur,

● Indications du point

- Sciatique, douleurs de la hanche du genou et de la jambe,
- Troubles dermatologiques : herpès, eczéma



VB 34 – Yang Lin Quan – Source de la colline Yang

● Localisation du point :

Il se localise dans une dépression en avant et en bas de la tête du péroné.

● Spécificité du point :

- Point He de la Vésicule Biliaire,
- Point spécifique des tendons,

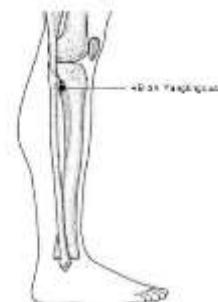
● Fonction du point :

- Normalise les fonctions de la VB et du Foie,
- Relâche les tendons, favorise le mouvement des articulations,
- Décontracte les tendons,
- Soumet le Qi rebelle,

● Indications du point

Point important pour favoriser la libre circulation du Qi du Foie

- Troubles du Foie et de la VB : cholécystite, lithiase biliaire, hépaties,
- Troubles des membres inférieurs : douleurs, paralysies, arthrite du genou, engourdissements,
- Relâche les tendons : contractions musculaires, crampes, spasmes,
- Nausées et vomissements (régule Qi du Foie donc aide le Qi de l’estomac à descendre)



VB 39 – Xuan Zhong – Cloche suspendue

● Localisation du point :

Il se localise à 3 cun du point le plus élevé de la malléole externe, sur l’arête antérieure du péroné.

● Spécificité du point :

- Point Hui (réunion) des moelles,

● Fonction du point :

- Renforce les tendons et les os,
- Nourrit la moelle,
- Désobstrue le méridien,
- Elimine le vent et l’humidité,

● Indications du point

- Douleurs locales : douleur, faiblesse, paralysie du membre inférieur, douleur du genou, de la hanche, raideurs de la nuque,
- Nourrit l’essence du Rein et la Moelle : Anémie, pour les personnes âgées pour nourrir l’essence en vide,
- Migraines,



VB 40 – Qiu Xu – Zone de la colline

● Localisation du point :

Il se trouve en avant et au-dessous de la malléole externe, dans la dépression du tendon du long extenseur des doigts.

● Spécificité du point :

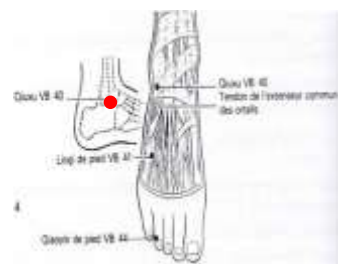
- Point Yuan,

● Fonction du point :

- Régularise les fonctions du Foie,
- Relâche les tendons,
- Chasse la chaleur,
- Eclaircit la vision,

● Indications du point

- Troubles du Foie et de la VB : cholécystite, lithiase biliaire, hépatites,
- Bourdonnements d'oreilles, douleurs des hypocondres, sensation de distension, soupirs.
- Troubles ophtalmiques,



VB 41 – Zu Lin Qi – Verser les larmes

● Localisation du point :

Il se trouve sur le dos du pied, dans l'angle formé par le 4^{ème} et le 5^{ème} métatarsien.

● Spécificité du point :

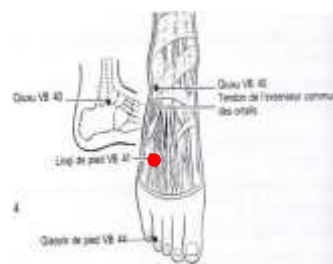
- Point Shu,
- Un des 8 points de croisement et réunion avec Dai Mai
- Point de commande du Dai Mai

● Fonction du point :

- Elimine la chaleur, l'humidité et disperse le vent,
- Libère la circulation dans le méridien,
- Régularise le Dai Mai,

● Indications du point

- Migraine, surdité, bourdonnement d'oreilles,
- Cycles irréguliers, mastite, douleur de l'hypocondre,
- Douleurs du pied, du genou, douleurs lombaires,



VB 43 – Xia Xi – Jonction de la rivière

● Localisation du point :

Il se trouve entre le 4^{ème} et le 5^{ème} orteil à la limite entre chair rouge et blanche.

● Spécificité du point :

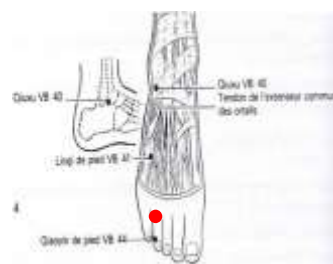
- Point Ying
- Point de tonification,

● Fonction du point :

- Elimine la chaleur et l'humidité,
- Rafraîchit la tête,
- Tonifie le Qi du Foie, soumet le Yang du Foie,
- Régularise le Qi de la VB,
- Effets sur l'oreille et la vision,

● Indications du point

- Céphalées temporales, vertiges, bourdonnements d'oreilles, otites, surdité,



VB 44 – Zu Qiao Yin – Orifice du Yin

● Localisation du point :

Il se trouve à 0.5 cun en dehors de l'ongle unguéal du 4^{ème} orteil.

● Spécificité du point :

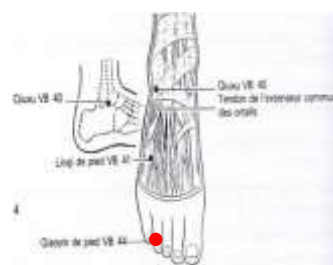
- Point Jing – Emergence, point métal,

● Fonction du point :

- Soumet le Yang du Foie,
- Effets sur les yeux,
- Calme l'esprit,

● Indications du point

- Migraines, bourdonnements d'oreilles, douleurs du thorax, des hypocondres, troubles des yeux,



XII LE MERIDIEN DU FOIE

1 Descriptif du Méridien du Foie

Le méridien du Foie et l'organe Foie :

- Est relié à l'élément Bois,
- C'est un méridien situé sur la face antérieure du corps et interne des jambes donc Yin,
- Il fonctionne de manière optimale entre **1h et 3h** (dans la circulation des Marées énergétiques).
- Il est relié au méridien de la **Vésicule Biliaire** dans la relation Yin-Yang,
- Le Foie assure la fonction de stockage du sang, il est le réservoir du sang
- Le Foie régule le volume du sang dans le corps,
- Le Foie à un rôle dans l'homéostasie du sang au niveau de la coagulation,
- Le Foie à pour fonction de diriger la circulation du Qi, sa distribution et son drainage. Cela touche :
 - o Les activités mentales et émotionnelles,
 - o La digestion,
 - o La circulation du Qi, du sang et des liquides organiques.
- Le Foie à un rôle dans l'homéostasie du sang au niveau de la coagulation,
- Le Foie est en lien avec les tendons, les muscles, les ongles,
- Le Foie est en lien avec des émotions comme la colère, la frustration, le ressentiment,
- Le liquide du Foie est le liquide lacrymal,
- Le Foie donne son énergie à la Vésicule Biliaire.

Cinq mouvements	Bois
Direction	Est
Saison	Printemps
Moment de la journée	Aube
Stade de développement	Naissance - engendrer
Élément climatique	Vent
Saveur	Acide
Couleur	Vert
Odeur	Rance
Yin Yang	Shao Yang
Organes - Yin	Foie
Entraîles - Yang	Vésicule biliaire
Organe des sens	Yeux, vision
Manifestation de l'énergie	Ongles
Tissu	Tendons
Emotion	Colère
Son	Cri
Sécrétion	Larmes
Pouls	Tendu

Manifestations morbides : Engendrer, est, vent, printemps, acide, bleu-vert ou cyan, aube, bois, foie, vésicule biliaire, yeux, vision, ongles, tendons, colère, larmes, cri, contraction

Trajet du Méridien Principal

- Ce méridien part de la région dorsale du gros orteil près de l'angle unguéal externe, passe sur le dos du pied Taichong 3F, jusqu'au point Zongfeng 4F, 1 cun en avant de la malléole interne. De là, il remonte sur la face interne de la jambe, à 8cun au-dessus de la malléole interne, croise le méridien de la Rate et passe derrière lui.
- Il continue de remonter sur la face interne du genou, le long de la face interne de la cuisse jusqu'à la région pubienne
- Où il tourne autour des organes génitaux jusqu'à l'abdomen inférieur
- Puis il remonte, contourne l'Estomac et pénètre dans le Foie auquel il appartient et communique avec la Vésicule Biliaire, traverse le diaphragme, se distribue sur la région des hypocondres et des côtes.

Trajet interne du méridien

- Une branche amène l'énergie du point 42VB vers le point 1F
- Une branche amène l'énergie du point 14F au point 1P
- Elle monte derrière la gorge jusqu'au naso-pharynx et se relie au tissu de connexion entre l'œil et le cerveau. Elle en ressort au front et va rencontrer le Du Mai au vertex
- La branche sur la tête descend dans la joue et va contourner les lèvres
- La branche abdominale part du Foie, traverse le diaphragme, passe au Poumon où elle se jette, pour rejoindre le Méridien du Poumon.
- Une branche part du point 11F vers l'appareil génital, en fait le tour

Méridien divergent

- Il part de la face dorsale du pied, monte au pubis et rejoint les organes génitaux, s'unit au méridien distinct de Zu Shao Yang VB dans la zone de Qugu 2RM, localisé sur la ligne médiane antérieure, au niveau du bord supérieur du pubis
- Monte sur l'abdomen, en dehors de la ligne médiane, en obliquant vers l'extrémité libre de la 11^{ème} côte où se trouve Zhangmen 13F, pénètre entre la 11 et la 12^{ème} côte, se relie au Foie
- Se ramifie dans la VB, traverse le Cœur, monte à la gorge de chaque côté de la trachée, s'épanouit à la face, s'unit aux méridiens distinct et principal de Zu Shao Yang VB pour former une réunion dans la zone de Tongziliao 1VB, au coin externe de l'orbite

- Il relie les connexions oculaires et pénètre dans le cerveau

Méridien Luo longitudinal

- Ce vaisseau se détache aussi du point Ligou 5F. il suit le long du méridien principal, gagne la face interne du membre inférieur, contourne les parties génitales et s'insère à la verge

Méridien Luo Transversal

- Le Luo transversal part du point Ligou 5F, situé à 5cun au-dessus de la malléole interne, sur le bord interne du tibia. Il arrive au point Qiuxu 40VB pour maintenir l'équilibre Yin/Yang du méridien principal de la VB

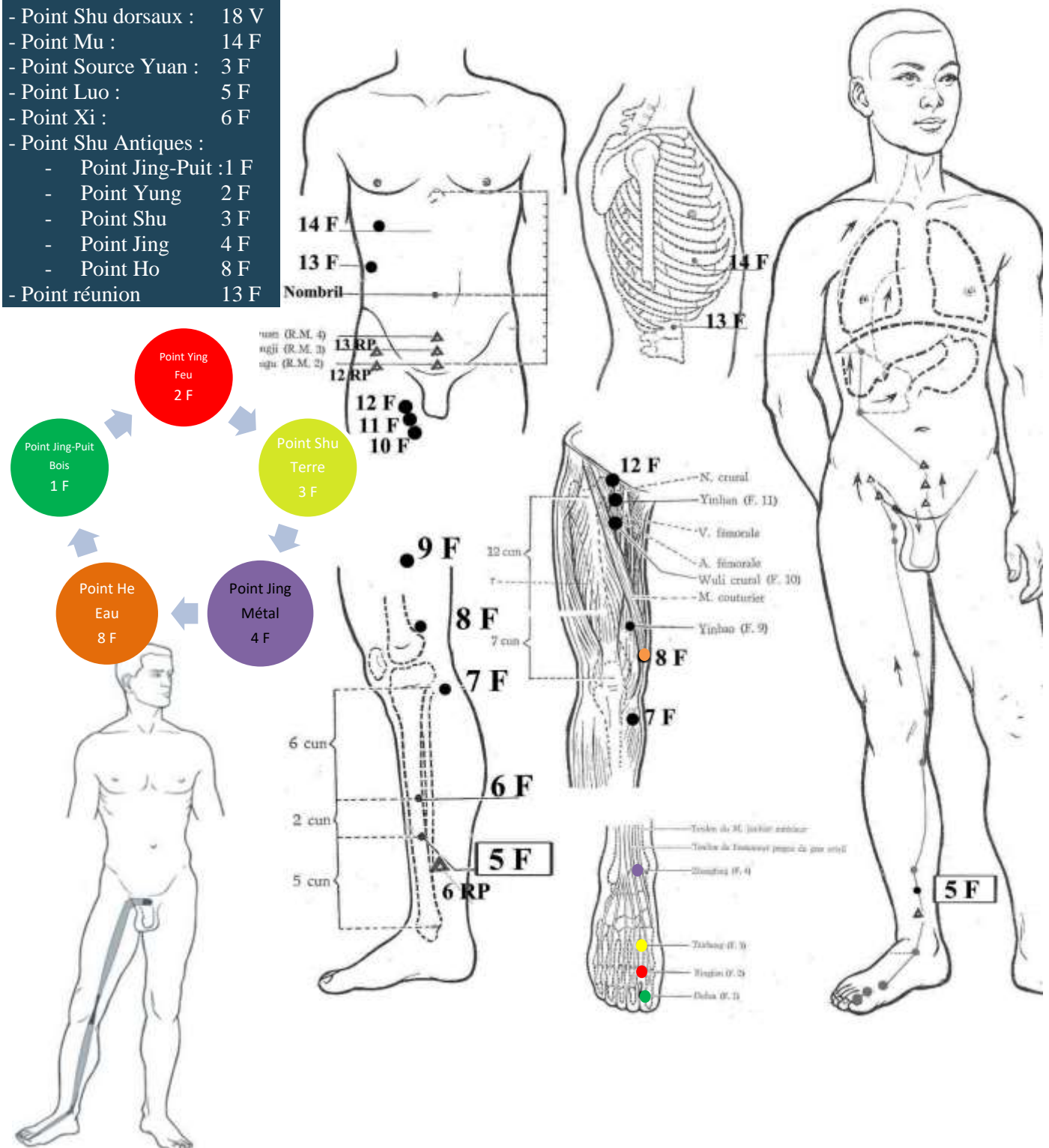
Méridien tendino-musculaire

- Il part de la face dorsale du gros orteil, au niveau des poils, épouse les faces externe et supérieure du gros orteil, se dirige en avant de la malléole interne où il s'insère, suit le tibia
- S'insère à la face interne du genou, longe la partie moyenne de la face interne de la cuisse, entre les méridiens tendinomusculaires du Rein et de la Rate
- Arrive à l'aine, gagne la région de Zhongji 3RM, situé sur la ligne médiane, à 1cun au-dessus du bord supérieur du pubis, où il s'unit aux autres méridiens tendinomusculaires Yin du membre inférieur
- Puis il converge aux parties génitales

Méridien Foie – Zu Jue yin – Gang Jing

Les Points spéciaux du Méridien

- Point Shu dorsaux : 18 V
- Point Mu : 14 F
- Point Source Yuan : 3 F
- Point Luo : 5 F
- Point Xi : 6 F
- Point Shu Antiques :
 - Point Jing-Puit : 1 F
 - Point Yung : 2 F
 - Point Shu : 3 F
 - Point Jing : 4 F
 - Point Ho : 8 F
- Point réunion : 13 F



Symptômes Pathologiques : Lombago, plénitude thoracique, vomissement, énurésie, rétention d'urine, hernie, douleur du bas ventre

Correspondances : Engendrer, est, vent, printemps, acide, bleu-vert ou cyan, aube, bois, foie, vésicule biliaire, yeux, vision, ongles, tendons, colère, larmes, cri, contraction

Points principaux F1, F2, F3, F8, F13, F14

2 Les points les plus importants du Méridien du Foie

F 1 – Da Dun – Gros et épais

● Localisation du point :

Il se trouve à 0.1 cun de l'angle latéral externe unguéal du gros orteil.

● Spécificité du point :

- Point Jing puit – Emergence,
- Point d'entrée du méridien en lien avec le 44VB

● Fonction du point :

- Régularise le Qi,
- Elimine la chaleur humidité
- Point de réanimation, restaure la conscience,

● Indications du point

Point important pour le réchauffeur inférieur :

- Troubles gynécologiques : hernie inguinale abdominale, orchite, gonflement des testicules, saignements utérins, leucorrhées, prurit vulvaire,
- Troubles urinaires : rétention d'urine, incontinence, infection des voies urinaires,
- Troubles nerveux et mentaux : comas, épilepsie,



F 2 – Xing Jian – Intervalle actif

● Localisation du point :

Il se trouve entre le gros orteil et le deuxième orteil, au bord de l'espace palmaire de ces deux orteils, à la séparation entre chair rouge et chair blanche.

● Spécificité du point :

- Point Ying – Ecoulement,
- Point de dispersion

● Fonction du point :

- Régularise le Rein et le Foie,
- Enlève la chaleur et calme le vent,
- Rafraîchit le sang,
- Régularise les menstruations,
- Calme les spasmes,

● Indications du point

C'est un point important pour disperser le feu du Foie

- Toux, douleurs des hypocondres, Céphalées, goût amer, visage rouge, constipation, Hernie inguinale, douleur du pénis, hémorragies utérine, dysménorrhée, aménorrhée, infection des voies urinaires, incontinence urinaire.
- Troubles nerveux et mentaux : insomnie, irritabilité, hystérie, épilepsie, convulsions,



F 3 – Tai Chong – Grand assaut

● Localisation du point :

Il se trouve sur le dos du pied, au fond de la dépression entre le 1^{er} et 2^{ème} métatarsien.

● Spécificité du point :

- Point Shu – Déversement,
- Point Yuan source du Foie,

● Fonction du point :

- Harmonise le Sang,
- Régularise le Foie et le Rein, fortifie la Rate,
- Calme le vent du Foie, chasse l'humidité,
- Apaise les spasmes, apaise l'esprit,

● Indications du point

Un point important pour calmer le Foie et soumettre le yang du Foie. Plus doux que F2,

- Hypertension artérielle (point important), céphalées, paralysie faciale (avec 4GI)
- calme les spasmes, contractions et crampes musculaires,
- Troubles oculaires : atrophie du nerf optique, myopie, rougeur des yeux.
- Troubles nerveux et mentaux : paralysie faciale, tics, épilepsie, convulsions, tensions nerveuses, impatience, frustration, colère refoulée, stress,
- Troubles digestifs : dysharmonie F/Rate avec vomissements, diarrhées,
- Troubles gynécologiques : stérilité, dysménorrhées, mastite, métrorragie, règles anormales, douleurs testicules



F 8 – Qu Quan – Fontaine coude

• Localisation du point :

Pour le localiser, il faut plier le genou et il se situe à l'extrémité interne du pli du genou, dans la dépression située sur le bord antérieur des insertions du semi-membraneux et du semi-tendineux.

• Spécificité du point :

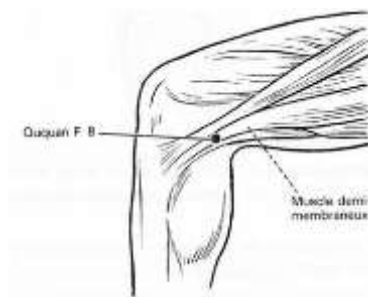
- Point He – Rassemblement,
- Point de tonification

• Fonction du point :

- Enlève l'humidité du réchauffeur inférieur,
- Régularise le Foie,
- Nourrit le sang du Foie,
- Soutient le Rein et complète l'essence,
- Décontracte les tendons,

• Indications du point

- Troubles gynécologiques et urinaires : perte ou rétention d'urine, brûlure à la miction, spermatorrhée, impuissance, prostatite, prurit vulvaire, leucorrhées,
- Douleurs du genou.



F 13 – Zhang Men – Porte de l'abri

• Localisation du point :

Localisé sur le bord inférieur de l'extrémité libre de la 11^{ème} côte (côte flottante).

• Spécificité du point :

- Point Mu de la Rate,
- Point Hui (réunion) des organes Yin (Rate, Foie, Rein, Maître du Cœur, Cœur, Poumon)
- Point de réunion Foie, Vésicule biliaire et Dai Mai,

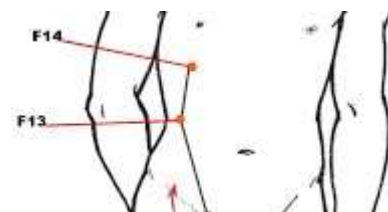
• Fonction du point :

- Renforce la Rate, désobstrue le Foie,
- Harmonise l'Estomac, soumet le Qi à contre-courant,
- Active la circulation du sang,
- Elimine les stases du sang, et rétention d'aliments,

• Indications du point

Point important pour les désarmonies du Foie et de la Rate,

- Troubles digestifs : hépatite, hépatomégalie, splénomégalie, douleurs, vomissements, nausées, gonflement du ventre, borborygme, éructations, rétention de nourriture
- Troubles psychologiques : dépression nerveuse, perte de sommeil, hypertension artérielle,
- Douleurs du genou.



F 14 – Qi Men – Porte du cycle

• Localisation du point :

Localisé à l'aplomb du mamelon, dans le 6^{ème} espace intercostal, à 4 cun de la ligne médiane antérieure.

• Spécificité du point :

- Point Mu du Foie,
- Point de sortie du méridien
- Point croisement de la Rate, point du Yin Wei Mai

• Fonction du point :

- Elimine les stases de sang, rafraîchit le sang,
- Régule le Foie et la Rate,
- Active la circulation du Qi du Foie,

• Indications du point

14F agit plutôt sur l'Estomac et 13F plutôt sur la Rate,

- Troubles du Foie et de la Vésicule Biliaire : hépatite, cholécystite, hépatomégalie, lithiases biliaires,
- Troubles digestifs : entérites, distension et douleurs des hypocondres, vomissements, éructations,
- Mastites, névralgies intercostales, nodules souples ou durs, agalactorrhée,



XIII LE MERIDIEN VAISSEAU CONCEPTION

1 Descriptif du Méridien Vaisseau Conception

Le méridien Vaisseau Conception :

- Le Rein fournit l'Essence à tous les merveilleux vaisseaux qui la font circuler dans le corps entier et contribuent ainsi à intégrer la circulation du Qi du Ciel Antérieur (Essence) et celle du Qi du Ciel Postérieur (nourricier)
- Les Merveilleux vaisseaux peuvent absorber l'Énergie des méridiens principaux et leur restituer cette énergie lorsqu'ils en ont besoin, à la manière d'un vase d'expansion.
- Ils permettent un niveau de traitement plus profond.
- Le Ren mai comme le Chong mai et le Du mai font circuler le Qi Protecteur (lutte contre les facteurs pathogènes externes) dans le thorax, l'abdomen et le dos.
- Le Chong Mai comme le Ren Mai règle les cycles de 7 ans chez les femmes et de 8 ans chez les hommes
- Le Ren Mai ou Vaisseau Conception a en charge les méridiens Yin car il est qualifié de Mer des méridiens Yin
- Il rencontre les 3 méridiens Yin de pied, aux points 3RM et 4RM et les 3 méridiens yin de pied se connectent aux 3 méridiens yin de bras.
- Ren Mai prend naissance au niveau de l'utérus, il est donc en relation avec la conception et la gestation

Trajet du Méridien Principal

- Il prend naissance à Bao Zhong, dans la cavité pelvienne, à l'intérieur de la partie inférieure de l'abdomen, puis il descend et émerge au périnée. Il renverse son cours et monte au milieu de la symphyse pubienne. Il présente un trajet principal et un trajet secondaire
- Il part du 1RM, monte au milieu de la symphyse pubienne,
- Longe la ligne médiane de l'abdomen jusqu'à la gorge,
- Arrive dans le sillon mentolabial au 24RM, où il s'unit au méridien principal de Zu Yang Ming E et pénètre à ce niveau
- Il bifurque et encercle les lèvres
- Arrive au 28DM, situé sous l'insertion du frein de la lèvre supérieure,
- Se divise en deux branches (droite et gauche) qui montent aux joues
- Atteint le 1^E, au milieu du rebord inférieur de l'orbite, où il s'unit au méridien principal de Zu Yang Ming E et à Yang Qiao Mai
- Pénètre dans les yeux

Trajet interne du méridien

Il monte du périnée à la colonne vertébrale

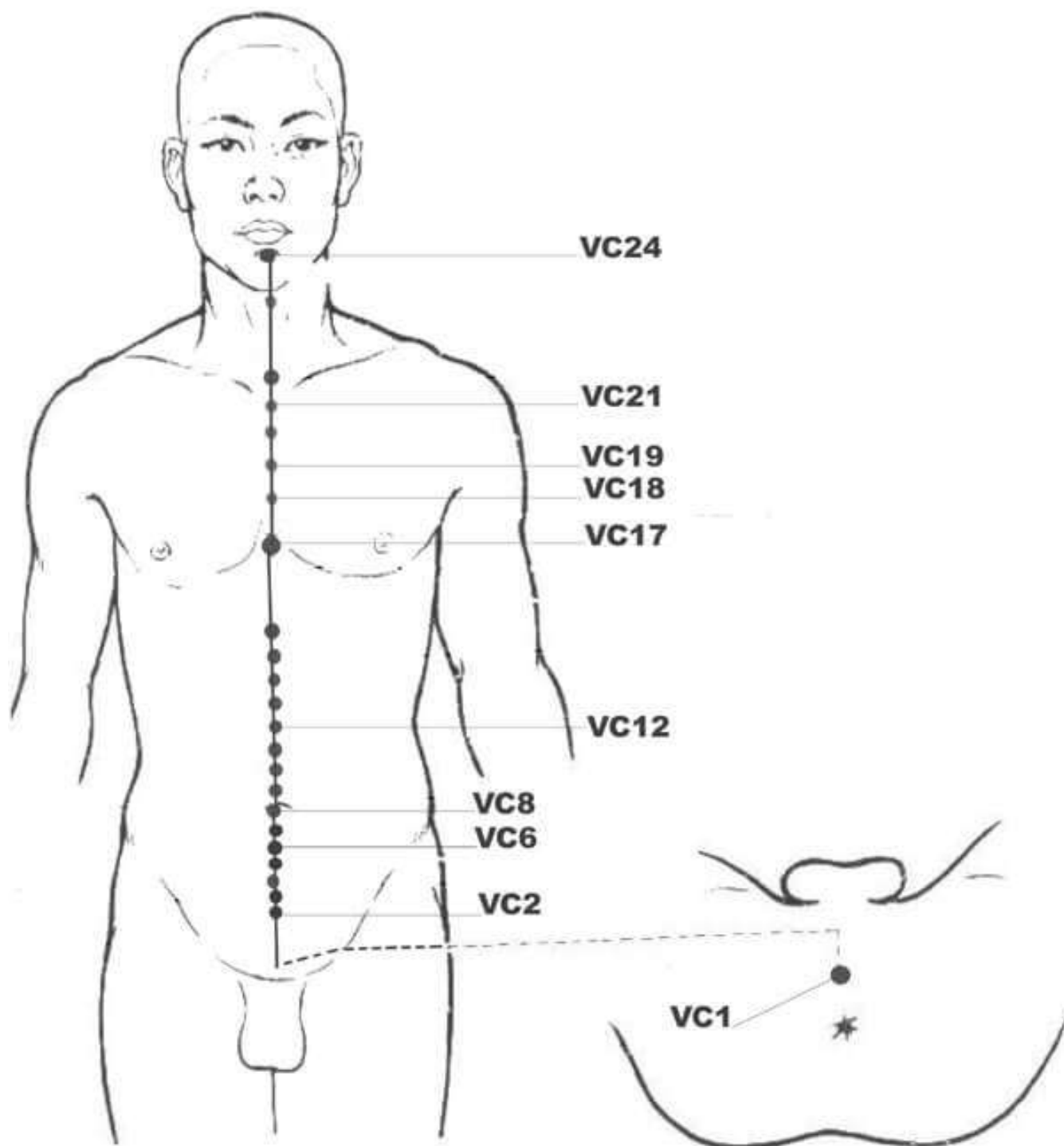
- Pénètre à l'intérieur de celle-ci
- Gagne le haut du dos

Les points de croisement :

- Du 1RM vers le point 1DM
- Du 15RM vers l'intérieur de l'abdomen
- Du 24RM vers le 28DM puis vers le 1E

Manifestations morbides : Douleurs abdominales en rapport avec organes sexuels, règles douloureuses, constipation, stérilité

Méridien Ren Mai – Vaisseau Conception



Points principaux RM1, RM2, RM3, RM4, RM5, RM6, RM12, RM14, RM17, RM22, RM24

Point de commande du Ren Mai : P7

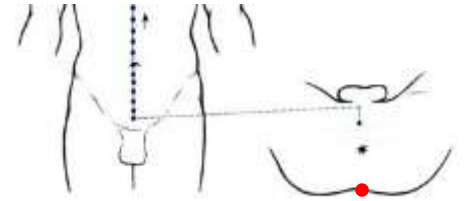
2 Les points les plus importants du Méridien Vaisseaux Conception

RM 1 – Hui Yin – Réunion du Yin

● Localisation du point :

Localisé dans la zone du périnée :

- Chez l'homme il est localisé entre le scrotum et l'anus,
- Chez la femme il est localisé entre la commissure postérieure des grosses lèvres et l'anus



● Spécificité du point :

- Point d'entrée du méridien RM,
- Point croisement du Du Mai, Ren Mai et Chong Mai

● Fonction du point :

- Point de réanimation, aide à remonter les déficiences du Yang,
- Clarifie le Réchauffeur supérieur, Clarifie l'esprit, ouvre les sens,
- Elimine la chaleur humidité,
- Nourrit le Yin, bénéfique pour l'essence,

● Indications du point

- Troubles de la reproduction : ptose utérine, douleurs du pénis, stérilité, leucorrhées,
- Troubles urinaires : dysurie, urétrite, troubles prostatiques, incontinence, énurésie,
- Troubles mentaux : schizophrénie, épilepsie, point d'urgence pour retrouver ses esprits,

RM 2 – Qu Gu – Os courbe

● Localisation du point :

Localisé au-dessus de la symphyse pubienne sur la ligne médiane antérieure,

● Spécificité du point :

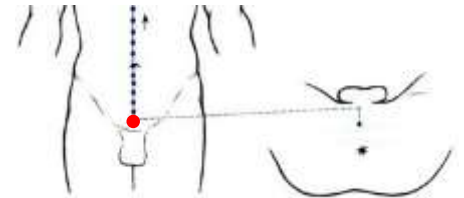
- Point croisement avec le méridien du Foie,

● Fonction du point :

- Stimule l'urine et ouvre l'uretère,
- Régularise les menstruations et calme la douleur,

● Indications du point

- Troubles de la reproduction : dysménorrhées, leucorrhées, impuissance, pollutions nocturnes, ,
- Troubles urinaires : rétention d'urine, infections des voies urinaires, incontinence, cystite, urétrite,



RM 3 – Zhong Ji – Pôle du centre

● Localisation du point :

Localisé à 1 cun au-dessus de la symphyse pubienne sur la ligne médiane antérieure,

● Spécificité du point :

- Point Mu de la Vessie,
- Point de croisement des trois méridiens Yin (Rate, Foie, Rein)

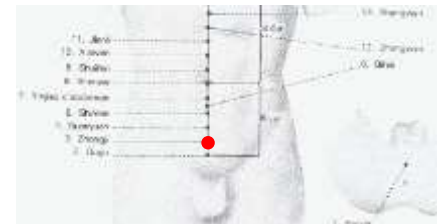
● Fonction du point :

- Elimine la chaleur humidité en favorisant la diurèse,
- Régularise les règles
- Renforce le Yang originel,

● Indications du point

Point important pour les problèmes uro-génitaux

- Troubles de la reproduction : dysménorrhées, leucorrhées, impuissance, éjaculation précoces, saignements utérins, vaginites,
- Troubles urinaires : néphrite, énurésie, rétention d'urine, infections des voies urinaires, brûlures à la miction



RM 4 – Guan Yuan – Porte du Qi originel

● Localisation du point :

Localisé à 2 cun au-dessus de la symphyse pubienne sur la ligne médiane antérieure,

● Spécificité du point :

- Point Mu de l'Intestin Grêle,
- Point de croisement des trois méridiens Yin (Rate, Foie, Rein) et de Chong Mai,

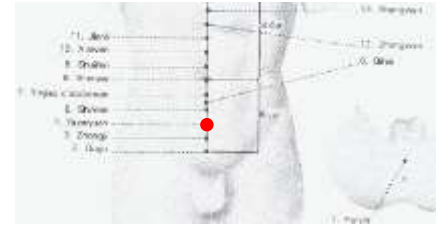
● Fonction du point :

- Nourrit le Yuan Qi, Tonifie les reins,
- Fortifie le Yang, nourrit le Jing,
- Nourrit le sang et le Yin,
- Tonifie le réchauffeur inférieur,
- Régularise l'utérus,
- Calme l'esprit,

● Indications du point

Point important pour tonifier le Qi, le Yang, fortifier le corps et l'esprit,

- Tous les états de déficience, fatigue physique et mentale, de pathologie chronique, faible constitution : renforce le corps et l'immunité,
- Troubles de la reproduction : dysménorrhées, aménorrhées, leucorrhées, douleurs pelviennes, impuissance, éjaculation précoces, pollution nocturne, saignements utérins, vaginites,
- Troubles urinaires : néphrite, énurésie, rétention d'urine, infections des voies urinaires,
- Anxiété, manque d'ancrage,



RM 5 – Shi Men – Porte de pierre

● Localisation du point :

Localisé à 3 cun au-dessus de la symphyse pubienne sur la ligne médiane antérieure,

● Spécificité du point :

- Point Mu du Triple Réchauffeur,

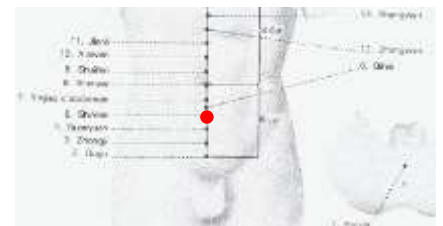
● Fonction du point :

C'est le Triple Réchauffeur qui permet la diffusion du Yuan Qi aux viscères

- Fortifie le Qi originel Yuan Qi, nourrit le Jing,
- Favorise la transformation et l'excrétion des liquides dans le Réchauffeur Inférieur, ouvre la voie des eaux,
- Régularise les règles,

● Indications du point

- Rétention urinaire, mictions difficiles,
- Troubles gynécologiques : aménorrhée, hémorragies post-partum, leucorrhées,
- Œdèmes de l'abdomen,



RM 6 – Qi Hai – Mer du Qi

● Localisation du point :

Localisé à 3.5 cun au-dessus de la symphyse pubienne sur la ligne médiane antérieure,

● Spécificité du point :

- Aucun,

● Fonction du point :

- Tonifie le Qi et le Yang, Tonifie le Qi Acquis,
- Consolide le Jing,
- Régularise Chong Mai et Ren Mai, régularise les menstruations,
- Mêmes applications que 4RM (4RM orienté plus Qi Innée, Reins et 6RM plus Qi Acquis, Rate)

● Indications du point

Point important pour tonifier le Qi, le Yang, fortifier le corps et l'esprit,

- Tous les états de déficience, fatigue physique et mentale, dépression, manque de volonté, de pathologie chronique, faible constitution : renforce le corps et l'immunité,
- Troubles de la reproduction : dysménorrhées, aménorrhées, leucorrhées, douleurs pelviennes, impuissance, éjaculation précoces, pollution nocturne, saignements utérins, vaginites,



RM 12 – Zhong Wan – Milieu de l'Estomac

● Localisation du point :

Localisé à 4 cun au-dessus de l'ombilic, sur la ligne médiane antérieure,

● Spécificité du point :

- Point Mu de l'Estomac,
- Point Hui réunion des Entrailles Yang,
- Point de croisement avec le Triple Réchauffeur, l'Intestin Grêle, Estomac,

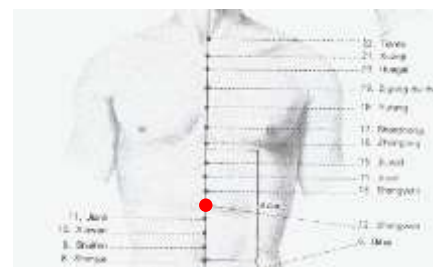
● Fonction du point :

- Renforce le Qi Acquis, tonifie la Rate et l'Estomac,
- Tonifie le Rein et consolide le Jing,
- Elimine l'humidité, dissipe les accumulations et les stagnations,
- Fait monter le pur et fait descendre l'impur,

● Indications du point

Point important pour régler les problèmes d'Estomac. On peut l'associer à 36E

- Troubles digestifs : gastroentérites, ulcères gastriques, spasmes, ptose gastrique, constipation, cholécystite, hoquet, manque d'appétit, fatigue, douleur épigastrique,
- Troubles de la respiration : asthme, bronchite chronique, car dissipe les glaires,
- Troubles nerveux : céphalées, insomnies, épilepsie, convulsion,



RM 14 – Ju Jue – Grande porte du palais

● Localisation du point :

Localisé à 6 cun au-dessus de l'ombilic, sur la ligne médiane antérieure,

● Spécificité du point :

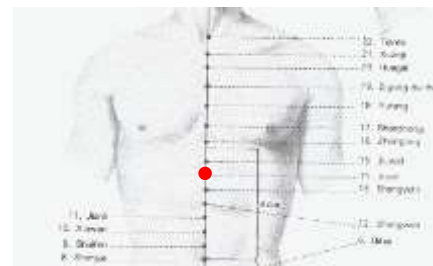
- Point Mu du Cœur,

● Fonction du point :

- Calme l'esprit (action sédative et décontractante), Apaise le cœur,
- Disperse la chaleur,
- Détend la poitrine et soulage la douleur,
- Harmonise le centre, transforme les glaires,
- Soumet le Qi rebelle de l'Estomac,

● Indications du point

- Troubles psychiques et psychosomatiques : épilepsie, agitation, anxiété
- Angine de poitrine, trouble du rythme, affections coronaires,
- Régurgitations, éructations, vomissements, liées aux émotions,



RM 17 – Shan Zhong – Centre de la poitrine

● Localisation du point :

Localisé sur la ligne médiane antérieure, à la hauteur du 4^{ème} espace intercostal. A mi-distance, entre les deux mamelons,

● Spécificité du point :

- Point Mu du Maître du Cœur,
- Point Hui (réunion) du Qi, point Mer du Qi
- Point de croisement avec les méridiens IG, TR, Rein et Rate,

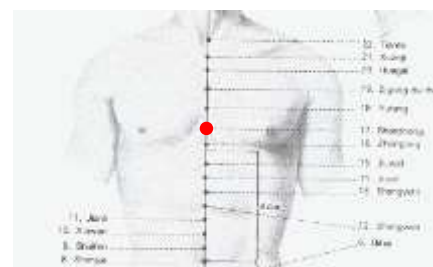
● Fonction du point :

- Régularise le Qi, tonifie le Qi,
- Impulse la circulation du Sang,
- Dégage le Poumon, dilate la poitrine, enlève la sensation de plénitude de la poitrine,
- Dissout les glaires (Tan),
- Effets bénéfiques sur le diaphragme et la poitrine,

● Indications du point

C'est un point important pour tonifier le Qi

- Troubles respiratoires : bronchite, asthme, toux, dyspnée, douleur dans la poitrine,
- Troubles cardio-vasculaires : artériosclérose des coronaires, angine de poitrine, régule la fonction cardiaque,
- Mastoses, mastites, hyperplasie mammaire, a-galactorrhée,
- Sevrage tabagique,
- Hernies hiatales,



RM 22 – Tian Tu – Elévation Céleste

• Localisation du point :

Localisé sur la ligne médiane antérieure, au centre de la fosse sus-sternale,

• Spécificité du point :

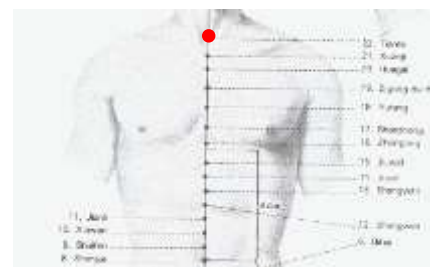
- Point de réunion avec Yin Wei Mai,

• Fonction du point :

- Facilite la circulation du Qi du Poumon et du Qi de l'Estomac,
- Baisse le Qi à contre-courant, calme la toux
- Clarifie la chaleur du Poumon,
- Rafraîchit la gorge,
- Dissout les masses,

• Indications du point

- Troubles respiratoires : bronchite, asthme, dyspnée, toux,
- Dissout les glaires de la gorge, favorise l'expectoration, douleurs de la gorge,
- Dysfonctionnement thyroïdien,
- Troubles de l'œsophage : ulcère, œsophagite,
- Aphonie,



RM 24 – Cheng Jian – Réceptacle de la salive

• Localisation du point :

Localisé dans une dépression au niveau du sillon mentonnier,

• Spécificité du point :

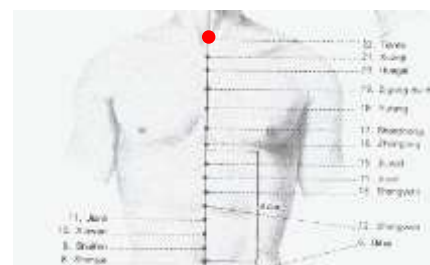
- Point de croisement avec les méridiens DM, E et GI,

• Fonction du point :

- Disperse le vent,
- Apaise l'esprit,
- Désobstrue le méridien,
- Diminue les œdèmes,

• Indications du point

- Paralysie faciale, odontalgie, œdèmes du visage,



XIV LE MERIDIEN VAISSEAU GOUVERNEUR

1 Descriptif du Méridien Vaisseau Gouverneur

Le méridien Vaisseau Gouverneur :

- Le Du Mai contrôle (gouverne) tous les méridiens Yang
- Le Rein fournit l'Essence à tous les merveilleux vaisseaux qui la font circuler dans le corps entier et contribuent ainsi à intégrer la circulation du Qi du Ciel Antérieur (Essence) et celle du Qi du Ciel Postérieur (nourricier)
- Les Merveilleux vaisseaux peuvent absorber l'Énergie des méridiens principaux et leur restituer cette énergie lorsqu'ils en ont besoin, à la manière d'un vase d'expansion.
- Ils permettent un niveau de traitement plus profond.
- Le Ren mai comme le Chong mai et le Du mai font circuler le Qi Protecteur (lutte contre les facteurs pathogènes externes) dans le thorax, l'abdomen et le dos.

Trajet du Méridien Principal

Il débute dans la cavité pelvienne, à Bao Zhong, émerge au périnée et présente un trajet principal et deux trajets secondaires (vertébral et abdominal)

- Il part du périnée au 1RM, gagne le coccyx au 1DM
- Monte sur la ligne médiane postérieure en suivant les pointes des apophyses épineuses de la colonne vertébrale,
- Atteint le 16RM, sous le rebord occipital, où il émet une branche qui pénètre dans le cerveau, monte au vertex où se situe 20DM, suit la ligne médiane du crâne, gagne le front, descend le long de l'arête du nez et du sillon nasolabial
- Se termine au 28DM, à la face interne de la lèvre supérieure, à la jonction avec la muqueuse gingivale vestibulaire (frein labial), où il se réunit aux méridiens de RM et Estomac
- Une branche se détache au niveau du 12DM, situé sous l'extrémité de l'apophyse épineuse de D3, gagne 12V à 1.5cun en dehors de l'apophyse épineuse de D2
- Rejoint 13DM dans l'espace interépineux D1-D2

Trajet vertébral part du 1RM

- - passe par le coccyx, à l'extrémité duquel il croise le méridien principal du Rein et de la Vessie
- Remonte dans la colonne vertébrale, puis dans les Reins

Trajet abdominal part du 1DM

- Gagne l'abdomen, dont il longe la paroi interne, rejoint l'ombilic
- Poursuit son ascension jusqu'au Cœur qu'il traverse
- Entre dans la gorge, entoure les lèvres, monte aux joues,
- Passe au milieu du rebord inférieur de l'orbite au 1Estomac et atteint 1V à l'angle interne de l'œil
- Une branche part du 1V, monte au front, gagne le sommet du crâne, pénètre dans le cerveau, descend à la nuque, en suivant le méridien principal de la Vessie dont elle emprunte les trajets paravertébraux jusqu'à la région lombaire et pénètre à 23V pour gagner les Reins

Méridien Luo

- Il monte du point 1DM, longe les 2 côtés de la colonne vertébrale, jusqu'à la nuque, se disperse à la voûte crânienne, descend vers l'épaule, son rameau communique avec le méridien de la Vessie, et va en profondeur aux muscles paravertébraux

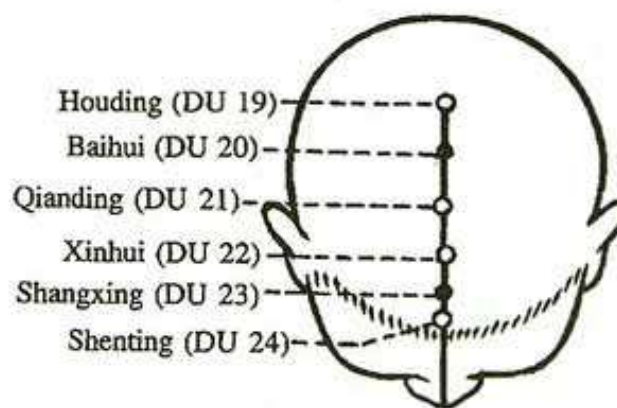
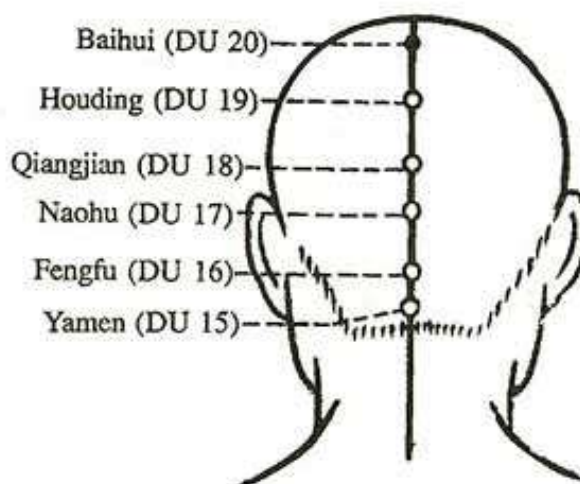
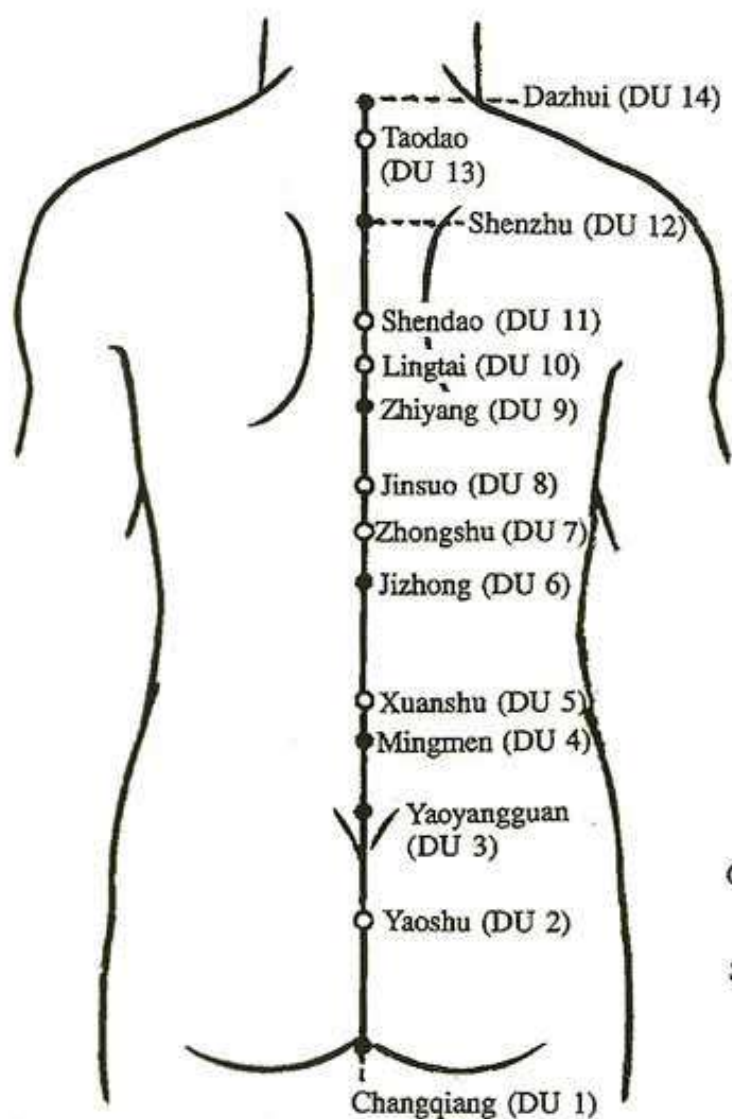
Les points de croisement :

- 1RM, 12V, 1E, 1V, 23V

Manifestations morbides :

- *En vide (Kyo) :* Vide et lourdeur de la tête, stérilité, incontinence d'urine.
- *En plénitude (Jitsu) :* Contracture du dos.

Méridien Du Mai – Vaisseau Gouverneur



Points principaux DM1, DM4, DM14, DM16, DM20, DM26, DM28

Point de commande du DM : IG3

2 Les points les plus importants du Méridien du Vaisseau Gouverneur

DM 1 – Chang Qiang – Force durable

● Localisation du point :

Localisé à mi-distance entre la pointe du coccyx et de l'anus,

● Spécificité du point :

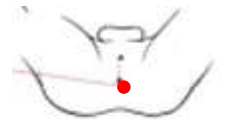
- Point Luo du Vaisseau Gouverneur, point d'entrée du méridien DM,
- Point de réunion avec le Vaisseau Conception, VB et Rein

● Fonction du point :

- Apaise l'esprit,
- Régule le Réchauffeur inférieur,
- Clarifie la chaleur humidité au niveau de l'anus,

● Indications du point

- Hémorroïdes, fissure anale, prolapsus anal,
- Troubles nerveux : épilepsie, agitation, manie,
- Constipation,



DM 4 – Ming Men – Porte de la vie

● Localisation du point :

Localisé sur la ligne médiane postérieure au-dessous de l'apophyse épineuse de la 2ième vertèbre lombaire,

● Spécificité du point :

- Point de réunion avec le Dai Mai,

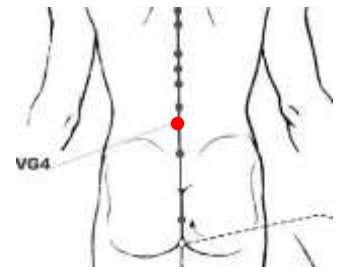
● Fonction du point :

- Nourrit le Yuan Qi, le Jing et tonifie le Yang Qi
- Renforce les lombaires,
- Réchauffe Ming Men, et le corps,
- Régule les menstruations,
- Assouplit les tendons,

● Indications du point

Point le plus important pour fortifier le Yang Qi qui réchauffe, mets en mouvement, etc. donc à utiliser en cas de froid ou de vide de Yang mais ne pas utiliser en cas de signes de chaleur.

- Lombago,
- Troubles de la reproduction : éjaculation précoce, impuissance, pollutions nocturnes, dysménorrhées, leucorrhées,
- Troubles digestifs : diarrhées,
- Troubles urinaires : énurésie, rétention d'urine, polyurie, incontinence, énurésie,
- Prévention de la santé : fatigue physique et mentale, frilosité, dépression, faiblesse des genoux et des jambes faible constitution, pathologie chroniques, souvent traité par moxibustion.



DM 14 – Da Zhui – Grande Vertèbre

● Localisation du point :

Localisé sur la ligne médiane postérieure au-dessous de l'apophyse épineuse de la 7ième vertèbre cervicale,

● Spécificité du point :

- Point de croisement des 6 méridiens Yang (GI, TR, IG, E, VB, V),

● Fonction du point :

- Libère la surface, clarifie la chaleur, chasse le froid,
- Enlève les toxiques,
- Disperse la stagnation du sang,
- Tranquillise l'esprit,
- Fortifie le Yang Qi,

● Indications du point

- Eliminer la chaleur de la fièvre : grippe, pneumonie,
- Troubles nerveux (Du Mai pénètre dans le cerveau) : agitation nerveuse, troubles de l'anxiété, épilepsie,
- Cervicalgie,
- Hypertension,



DM 16 – Da Zhui – Grande Vertèbre

● Localisation du point :

Localisé sur la ligne médiane postérieure au-dessous de la protubérance occipitale, à 1 cun au-dessus de la ligne des cheveux.

● Spécificité du point :

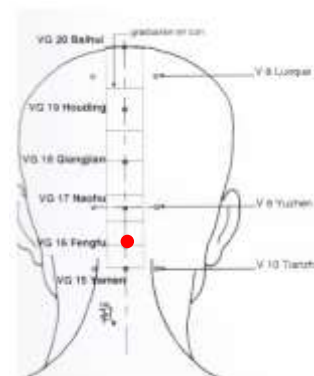
- Point de croisement avec le méridien Yang Wei Mai, Vessie,
- Point de la mer des moelles,

● Fonction du point :

- Permet de retrouver ses esprits, ouvre les sens,
- Calme le vent,
- Effets bénéfiques sur le cerveau,

● Indications du point

- Troubles nerveux (Du Mai pénètre dans le cerveau) : apoplexie, vertiges, agitation nerveuse, troubles de l'anxiété, épilepsie, hystérie, Parkinson,



DM 20 – Bai Hui – Cent réunions

● Localisation du point :

Localisé sur la ligne médiane du crâne, à l'intersection avec une ligne qui rejoint la pointe des deux oreilles.

● Spécificité du point :

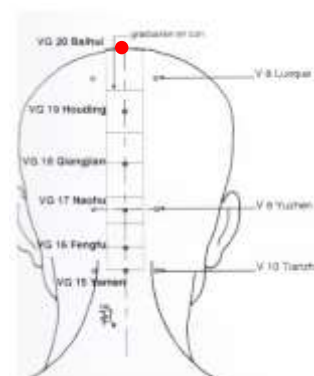
- Point de croisement avec les méridien Yang : E, VB, V et du méridien du Foie,
- Point de la mer de la moelle,

● Fonction du point :

- Fait monter le Yang,
- Apaise le Qi du Foie
- Apaise l'esprit, Ouvre les sens,

● Indications du point

- Troubles nerveux (Du Mai pénètre dans le cerveau) : apoplexie, vertiges, étourdissements, neurasthénie, dépression,
- Céphalées par montée du Yang du Foie,
- Hypertension, hypotension
- Prolapsus (anal, rectal, utérin, estomac),
- Malposition fœtale,



DM 26 – Ren Zhong – Centre de l'être – Entre ciel (nez) et terre (bouche)

● Localisation du point :

Localisé sur la ligne médiane du crâne, à l'intersection avec une ligne qui rejoint la pointe des deux oreilles.

● Spécificité du point :

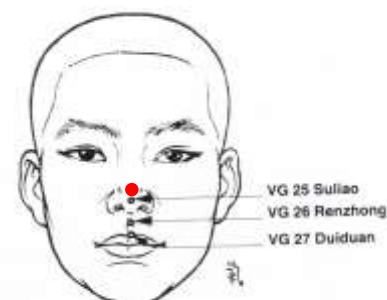
- Point de croisement avec les méridien : E, GI,
- Point de la mer de la moelle,

● Fonction du point :

- Réveille l'esprit,
- Point de réanimation,
- Effets sur la zone lombaire,

● Indications du point

- Point de réanimation en cas de perte de connaissance,
- Lombalgie,



DM 28 – Yin Jiao – Croisement des Gencives

- Localisation du point :

Localisé sur la ligne médiane du crâne, à l'intersection avec une ligne qui rejoint la pointe des deux oreilles.

- Spécificité du point :

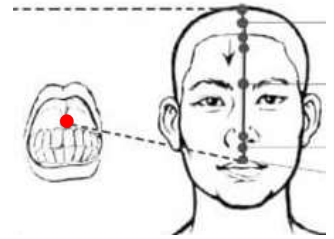
- Point de croisement avec les méridiens : Estomac, Foie,

- Fonction du point :

- Dégage la chaleur humidité,
- Dégage les gencives

- Indications du point

- Douleurs de la gencive,



XV LE MERIDIEN CHONG MAI

1 Descriptif du Méridien Chong Mai – Mer du Sang

Fonctions du Chong Mai :

- Réguler la circulation de l'énergie et du sang dans les 12 méridiens qu'il croise :
 - o CHONG MAI = mer des 12 méridiens réguliers qui alimente en énergie et en sang les 5 Organes et les 6 Entrailles.
 - o Le CHONG MAI monte à la tête et descend aux pieds, servant de centre de communication, de passage pour la circulation de l'énergie et du sang dans les 12 méridiens.
- Réguler la fonction génitale :
 - o En relation étroite chez la femme avec les règles,
 - o En relation étroite avec la reproduction, la conception et la grossesse.

Trajet du Méridien Chong Mai

CHONG MAI naît à l'intérieur de l'abdomen inférieur, dans l'utérus chez la femme,

- Il descend jusqu'au périnée où il émerge (RM 1 HUI YIN),
- La branche postérieure se relie avec le DU MAI,
- Elle monte en circulant dans la colonne vertébrale,
- La branche superficielle et antérieure croise et se réunit avec E 30 (QI CHONG) qui appartient au méridien ZU YANG MING, puis avec le méridien ZU SHAO YIN Reins, elle monte sur la paroi de l'abdomen de chaque côté de l'ombilic et de la ligne médiane de l'abdomen (R 11 HENG GU à R 21 YOU MEN, RM 7 YIN JIAO),
- Elle se disperse dans la région du thorax,
- Elle monte jusqu'à la gorge et l'arrière-nez,
- Elle entoure les lèvres,
- Elle longe le bord du nez,
- Elle atteint l'orbite de l'œil,
- Elle irrigue en JING QI les méridiens YANG,
- La branche descendante naît en dessous des Reins,
- Elle descend et émerge dans la région de QI CHONG (E 30) qui appartient au méridien ZU YANG MING,
- Elle circule le long de la face interne de la cuisse, -
- Elle passe par le creux poplité,
- Elle circule le long de la face interne du tibia,
- Elle arrive au bord postérieur de la malléole interne,
- Avec le méridien ZU SHAO YIN, elle circule et pénètre dans la partie postérieure de la malléole interne,
- Elle alimente en JING QI les 3 méridiens YIN de pied,
- Elle se divise en 2 sous-branches,
 - o Une sous-branche descend et pénètre dans le talon,
 - o Une sous-branche part obliquement de la malléole interne, elle circule en avant sur la face dorsale du pied, elle pénètre dans le gros orteil.

Manifestations morbides : Reflux à contre-courant du Qi vers le haut du corps, douleurs abdominales, avec diarrhées

Méridien Chong Mai – Mer du Sang

Liste des Points du Méridien

- RM1(HUIYTN)
- E 30 (QI CHONG)
- R 11 (HENG GU)
- R12(WAHE)
- R 13(QI XUE)
- 14 E 30 (QI CHONG)
- R 11 (HENG GU)
- R12(WAHE)
- R 13(QI XUE)
- R 14 (SI MAN)
- R 15 ZHONG ZHU)
- RM 7 (YIN JIAO)
- R 16 (HUANG SHU)
- R 17 (SHANG QU)
- R 18 (SHI GUAN)
- R 19 (YIN DU)
- R 20 (TONG GU)

Point de croisement et de réunion :

- Rte 4

Point Clé :

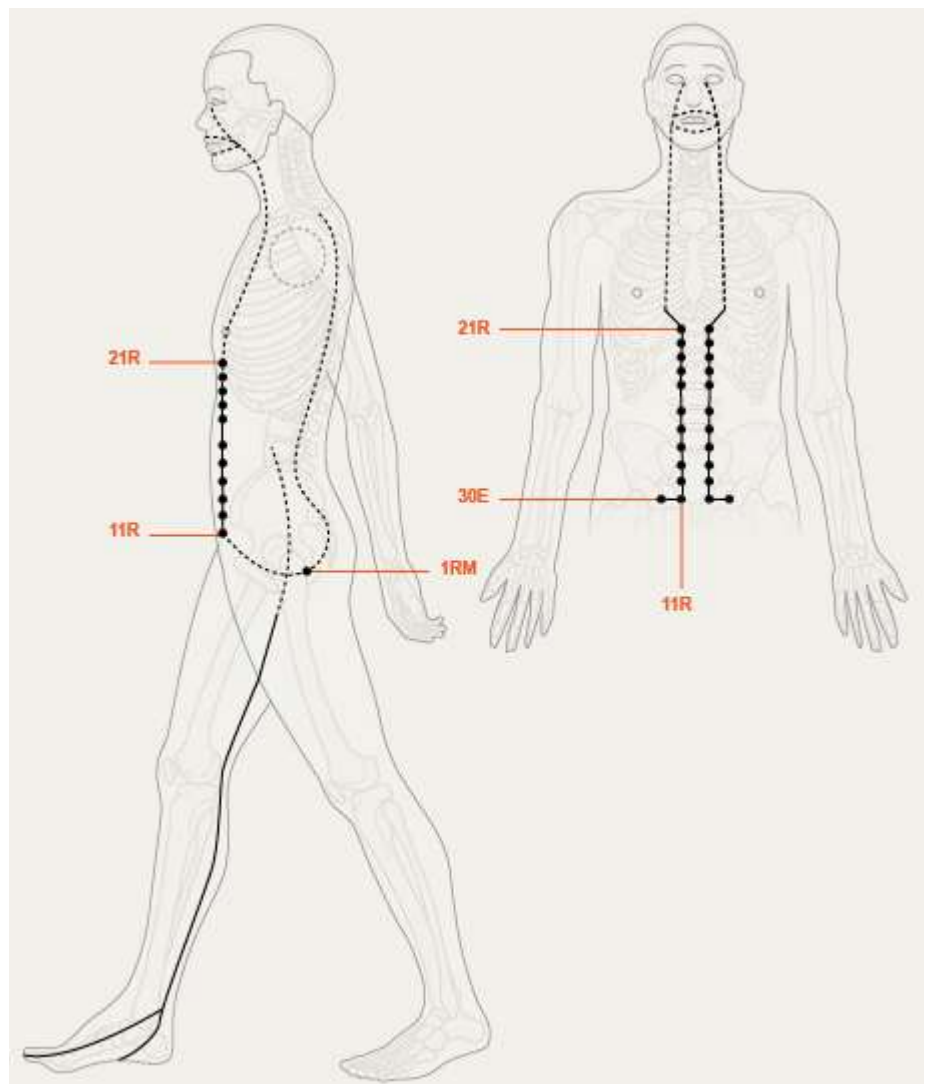
- Rte 4

Point d'Entrée :

- 30E

Point de Sortie :

- 21R



Illustrations réalisées par Anne Duval :
<http://www.lesbonnesmains.com/>

XVI LE MERIDIEN DAI MAI

1 Descriptif du Méridien DAI MAI -Vaisseaux Ceinture

Fonctions du Dai Mai :

- Enerrer, contrôler, retenir tous les méridiens YIN et YANG circulant verticalement.
- Protéger et contenir le fœtus.
- Gouverner les sécrétions vaginales.

Trajet du Méridien Dai Mai

Le Méridien Distinct des Reins se détache du méridien principal des Reins au niveau du creux poplité,

- Il se réunit avec le Méridien Distinct ZU TAI YANG de la Vessie, -
- Il monte parallèlement au méridien divergent ZU TAI YANG,
- Il pénètre à l'intérieur de la cavité corporelle,
- Il croise DAI MAI au niveau de la 14e vertèbre (= L 2) (au niveau de V 23 SHEN SHU ou de DM 4 MING MEN),

DAI MAI émerge au niveau de la 14e vertèbre (= L 2),

- Il débute aux hypocondres entre les cartilages terminaux des côtes 11 et 12,
- Il descend obliquement à l'abdomen inférieur,
- Il se réunit avec 3 points du méridien ZU SHAO YANG V.B.
 - o V.B. 26 (BAI MAI),
 - o V.B. 27 (WU SHU),
 - o V.B. 28 (WEI DAO),
- Il entoure la taille comme une ceinture, enveloppant les lombes et l'abdomen

Manifestations morbides : Chez la femme, leucorrhées, douleurs abdominales particulièrement dans la région ombilicale. Chez l'homme spermatorrhées

Méridien Dai Mai – Méridien Ceinture

Liste des Points du Méridien

- V.B. 26 (DAI MAI)
- V.B. 27 (WU SHU)
- V.B. 28 (WEI DAO)

Point de croisement et de réunion :

- V.B. 26,
- V.B. 27,
- V.B. 28

Point Clé :

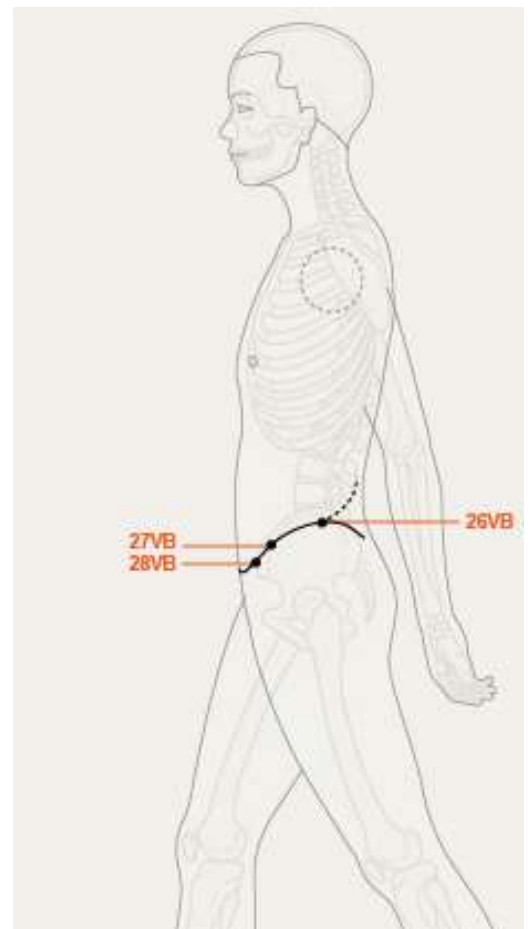
- VB41

Point d'Entrée :

- 26VB

Point de Sortie :

- En avant et en bas de l'épine iliaque antérosupérieur



Illustrations réalisées par Anne Duval :
<http://www.lesbonnesmains.com/>

XVII LE MERIDIEN YANG QIAO MAI

1 Descriptif du Méridien YANG QIAO MAI (Vaisseau de motilité du Yang)

Fonctions du Yang Qiao Mai :

- Ensermer, contrôler, retenir tous les méridiens YIN et YANG circulant verticalement.
- Protéger et contenir le fœtus.
- Gouverner les sécrétions vaginales.

Trajet du Méridien Yang Qiao Mai

Le Méridien Distinct des Reins se détache du méridien principal des Reins au niveau du creux poplité,

- Il se réunit avec le Méridien Distinct ZU TAI YANG de la Vessie, -
- Il monte parallèlement au méridien divergent ZU TAI YANG,
- Il pénètre à l'intérieur de la cavité corporelle,
- Il croise DAI MAI au niveau de la 14e vertèbre (= L 2) (au niveau de V 23 SHEN SHU ou de DM 4 MING MEN),

DAI MAI émerge au niveau de la 14e vertèbre (= L 2),

- Il débute aux hypocondres entre les cartilages terminaux des côtes 11 et 12,
- Il descend obliquement à l'abdomen inférieur,
- Il se réunit avec 3 points du méridien ZU SHAO YANG V.B.
 - o V.B. 26 (BAI MAI),
 - o V.B. 27 (WU SHU),
 - o V.B. 28 (WEI DAO),
- Il entoure la taille comme une ceinture, enveloppant les lombes et l'abdomen

Manifestations morbides : Face interne des jambes relâché, face externe des jambes contracté. Douleurs des yeux qui débutent à l'angle médial

Méridien Yang Qiao Mai – Méridien de mobilité du Yang

Liste des Points du Méridien

- V 62 (SHEN MAI)
- V 61 (PU SHEN)
- V 59 (FU YANG) point XI
- V.B. 29 (JU LIAO)
- I.G. 10 (NAO SHU)
- G.I. 15 (JIAN YU)
- G.I. 16 (JU GU)
- TR 15 (TIAN LIAO)
- E 4 (DI CANG)
- E 3 (JU LIAO)
- E 1 (CHENG QI)
- V 1 (JING MING)
- VB. 20 (FENG CHI)

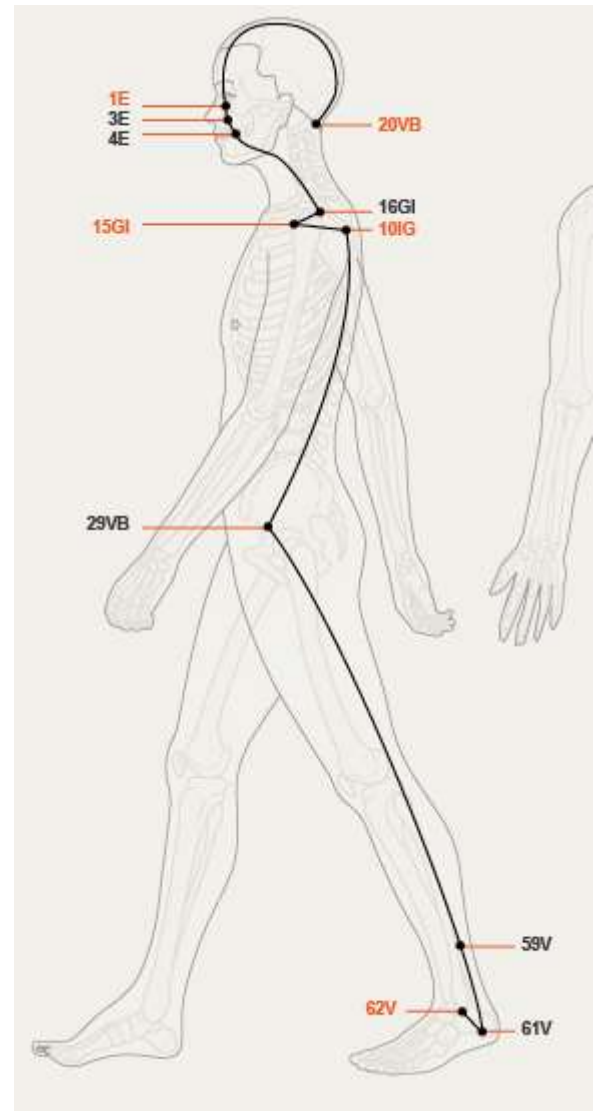
Point de croisement et de réunion :

Point Clé :

- V62 (Shen Mai)

Point de départ : 62V

Point d'arrivée : 20VB



Illustrations réalisées par Anne Duval :
<http://www.lesbonnesmains.com/>

XVIII LE MERIDIEN YIN QIAO MAI

1 Descriptif du Méridien YIN QIAO MAI (Vaisseau de motilité du Yin)

Fonctions du Yin Qiao Mai :

- Nourrissent les yeux,
- Gouvernent l'ouverture et la fermeture des paupières,
- Gouvernent le mouvement des membres inférieurs.
- Yin Qiao Mai gouverne le Yin des parties droite et gauche du corps

Trajet du Méridien Yin Qiao Mai

YIN QIAO MAI se détache du méridien ZU SHAO YIN Reins à R 6 (ZHAO FIAI) sous la malléole interne, en arrière du scaphoïde,

- Il monte le long du bord postérieur de la malléole interne,
- Il passe à R 8 (JIAO XIN) au-dessus de la malléole interne,
- Il circule le long du bord postéro-interne du membre inférieur (jambe, cuisse),
- Il atteint la région pubienne et les organes sexuels externes,
- Il circule sur les 2 bords internes de l'abdomen et du thorax,
- Il pénètre dans le creux sus-claviculaire,
- Il passe sur la gorge à l'extérieur de la pomme d'Adam et de REN YING (E 9),
- Il gagne le côté interne de la région zygomatique,
- Il longe le bord du nez,
- Il arrive au canthus interne où il croise et se réunit avec le YANG QIAO MAI et le méridien ZU TAI YANG Vessie à V 1 (JING MING)

Manifestations morbides : Face interne des jambes contracté, face externe des jambes relâché

Méridien Yin Qiao Mai – Méridien de mobilité du Yin

Liste des Points du Méridien

- R6 (ZHAO HAI)
- R 8 (JIAO XIN) point XI
- V 1 (JING MING)

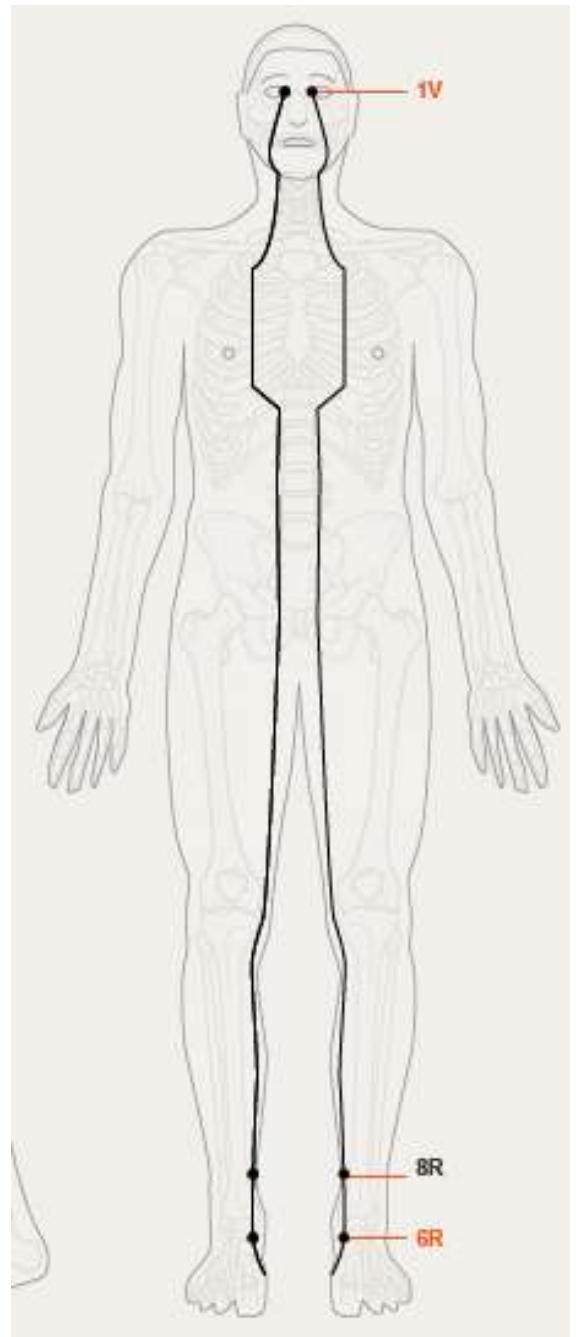
Point de croisement et de réunion :

Point Clé :

- V62 (Shen Mai)

Point de départ : R6

Point d'arrivée : 1V



Illustrations réalisées par Anne Duval :
<http://www.lesbonnesmains.com/>

XIX LE MERIDIEN YANG WEI MAI

1 Descriptif du Méridien YANG WEI MAI (Vaisseau régulateur du Yang)

Fonctions du Yang Wei Mai :

YANG WEI MAI et YIN WEI MAI :

- Régulent la circulation de l'énergie dans les méridiens YIN et les méridiens YANG,
- Maintiennent l'équilibre et l'harmonie entre les méridiens YIN et les méridiens YANG.

YANG WEI MAI :

- Connecte et relie les méridiens YANG externes du corps,
- Gouverne la superficie de tout le corps.

Trajet du Méridien Yang Wei Mai

YANG WEI MAI naît à la face externe du talon à V 63 (JIN MEN) en avant et en dessous de la malléole externe,

- Il suit le trajet du méridien ZU SHAO YANG V.B.,
- Il circule sur la face externe du membre inférieur,
- Il passe par l'articulation de la hanche,
- Il circule sur la partie postéro-externe des hypocondres et du thorax,
- Il atteint le pli postérieur de l'aisselle,
- Il gagne l'épaule,
- Il suit le cou,
- Il arrive au front,
- Il se répand de chaque côté de la tête,
- Il passe en arrière de l'oreille,
- Il revient sur la nuque où il se réunit au DU MAI à DM 16 (FENG FU) et DM 15 (YA MEN)

Manifestations morbides : Froid et fièvres intermittentes

Méridien Yang Wei Mai – Méridien Régulateur du Yang

Liste des Points du Méridien

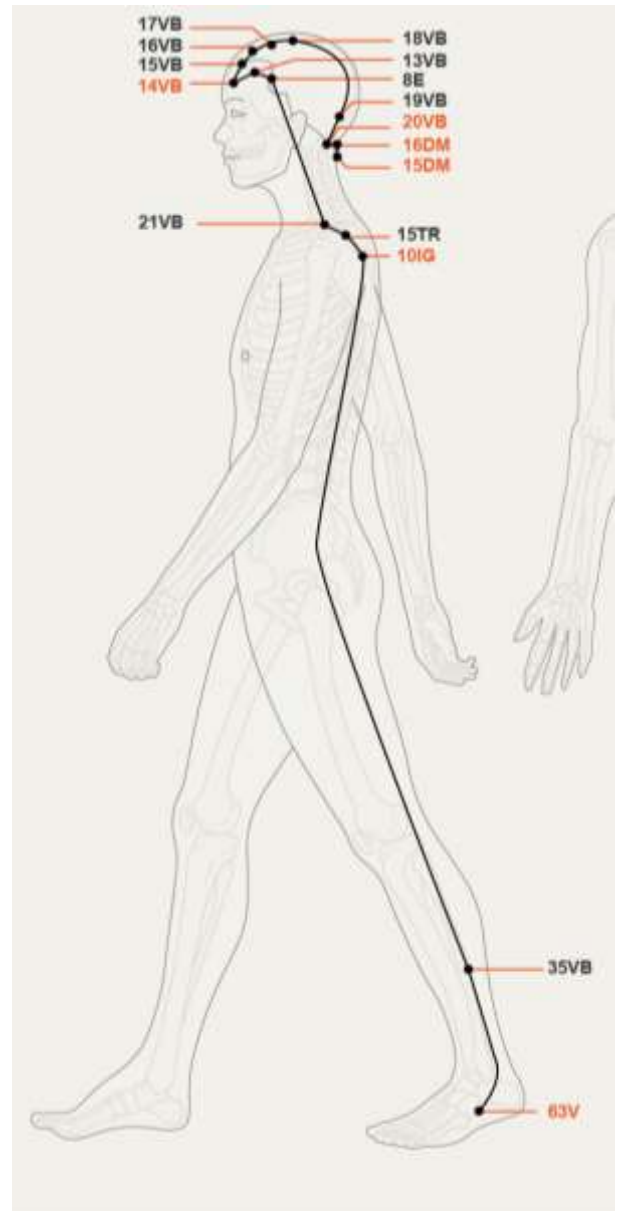
- V63 (JIN MEN)
- V.B. 35 (YANG JIAO): point XI
- TR 15 (TIAN LIAO)
- V.B. 21 (JIAN JING)
- E 8 (POU WEI)
- V.B. 13 (BEN SHEN)
- V.B. 14 (YANG BAI)
- V.B. 15 (TOU LIN QI)
- V.B. 16 (MU CHUANG)
- V.B. 17 (ZHENG YIN)
- V.B. 18 (CHENG LING)
- V.B. 19 (NAO KONG)
- V.B. 20 (FENG CHI)
- DM 16 (FENG FU)
- DM15 (YAMEN))

Point de croisement et de réunion :

Point Clé : 5TR

Point de départ : 63V

Point d'arrivée : 15DM



Illustrations réalisées par Anne Duval :
<http://www.lesbonnesmains.com/>

XX LE MERIDIEN YIN WEI MAI

1 Descriptif du Méridien YIN WEI MAI (Vaisseau régulateur du YIN)

Fonctions du Yin Wei Mai :

YANG WEI MAI et YIN WEI MAI :

- Régulent la circulation de l'énergie dans les méridiens YIN et les méridiens YANG,
- Maintiennent l'équilibre et l'harmonie entre les méridiens YIN et les méridiens YANG.

YANG WEI MAI :

- Connecte et relie les méridiens Yin internes du corps,
- Gouverne l'intérieur du corps.

Trajet du Méridien Yin Wei Mai

YIN WEI MAI naît sur la face interne de la jambe à R 9 (ZHU BIN), 5 CUN au-dessus de la malléole interne,

- Il circule le long de la face interne du membre inférieur (jambe, cuisse),
- Il atteint l'abdomen,
- Il se réunit au méridien ZU TM YIN Rate à
 - o Rt 12 (CHONG MEN),
 - o Rt 13 (FU SHE),
 - o Rt 15 (DA HENG),
 - o Rt 16 (FU M), TRAJET DE YIN WEI MAI
- Il monte en compagnie du méridien ZU TAI YIN Rate jusqu'aux hypocondres et au thorax où il se réunit avec le méridien ZU JUE YIN Foie (F 14 QI MEN),
- Il monte à la gorge,
- Il se réunit avec le REN MAI au cou à RM 22 (TIAN TU) et RM 23 (LIAN QUAN)

Manifestations morbides : Douleurs thoraciques, douleurs et gonflement des flancs, douleurs lombaires et génitales.

Méridien Yin Wei Mai – Méridien Régulateur du Yin

Liste des Points du Méridien

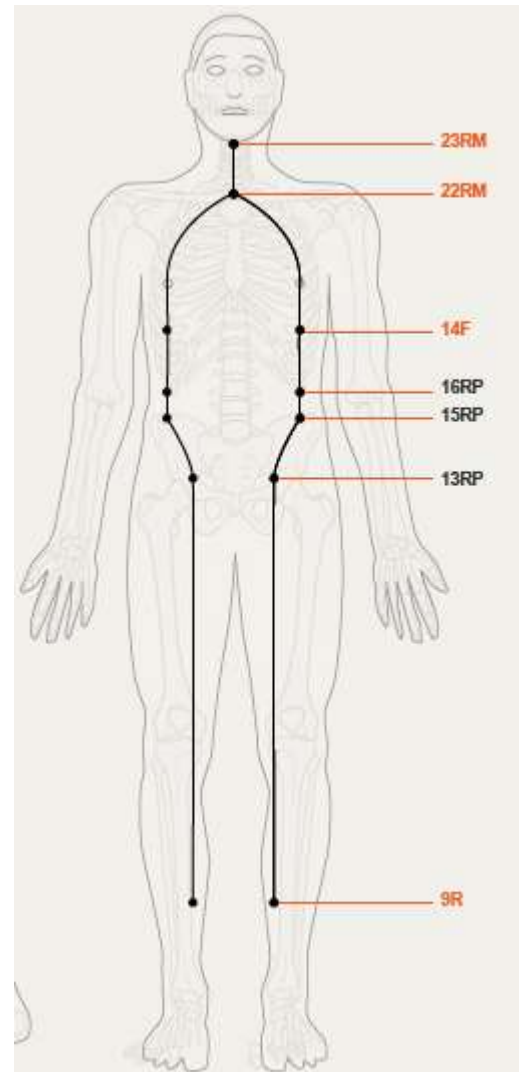
- R9(ZHU BIN) point XI
- R 12 (CHONG MEN)
- R 13 (FU SHE)
- R 15 (DA HENG)
- R 16(FU AI)
- F 14(QI MEN)
- RM 22 (TIAN TU)
- RM 23(LIAN QUAN)

Point de croisement et de réunion :

Point Clé : 6MC

Point de départ : 9R

Point d'arrivée : 23RM



Illustrations réalisées par Anne Duval :
<http://www.lesbonnesmains.com/>

XXI LES POINTS HORS MERIDIENS

HM – Si Shen Cong – Les 4 intelligences

● Localisation du point :

Il s'agit en fait de 4 points situés au sommet du crâne, à 1 cun du point 20DM (avant, arrière et les deux côtés).

● Spécificité du point :

- Deux points sont sur le trajet du DM et deux sur le trajet de la Vessie,

● Fonction du point :

- Calme le vent interne,
- Apaise l'esprit, action sédative et décontractante,

● Indications du point

Le méridien Vessie et DM ont une branche qui pénètre dans le cerveau d'où son action sur l'activité mentale

- Apaise l'esprit, insomnie, dépression, épilepsie, vertiges, étourdissements, apoplexie, troubles de la mémoire, difficultés de concentration,
- Céphalées du vertex,



HM – Yin Tang – Soupir du Yin

● Localisation du point :

Localisé sur la ligne médiane antérieure du crâne, entre les deux sourcils.

● Spécificité du point :

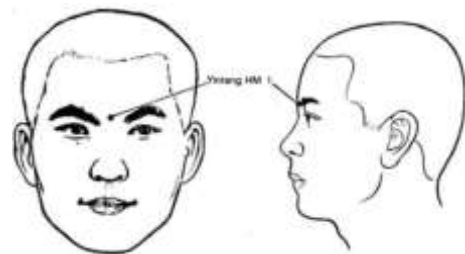
- Aucun,

● Fonction du point :

- Chasse le vent,
- Calme l'esprit, calme la douleur,
- Eclaircit la vision,
- Calme les vomissements,

● Indications du point

- Convulsions,
- Calme l'esprit, Anxiété, insomnies,
- Céphalées, vertiges, étourdissements,
- Vomissements,
- Affections nasales : Rhinites, sinusite



HM – Tai Yang – Grand Yang

● Localisation du point :

Localisé sur la tempe dans une dépression à 1 cun en arrière et en dessous du bord externe du sourcil.

● Spécificité du point :

- Aucun,

● Fonction du point :

- Disperse le vent et la chaleur,
- Apaise la douleur,
- Fait baisser la tension intra-crânienne,

● Indications du point

- Point important pour tout type de Céphalées,
- Névralgie du trijumeau, paralysie faciale,
- Troubles oculaires : conjonctivite,



HM – Hua Tuo Jia Ji – Point Hua Tuo du dos

• Localisation du point :

Localisé sur le dos à 0.5 cun vers l'extérieur de la ligne médiane du dos, sur le bord inférieur de l'apophyse épineuse des vertèbres (de D1 à L5 soit 17 points).

• Spécificité du point :

- Aucun,

• Fonction du point :

- Les 12 points les plus haut (Xiong Jia Ji) sont en lien avec le Cœur, le Poumon et les bras,
- Les 5 points les plus bas (Yao Jia Ji) sont en lien avec les lombaires, le pelvis et les membres inférieurs,
- L'action de ces points découverts par un médecin du nom de Hua Tuo, est similaires aux points Shu situés à proximité,

• Indications du point

- Voir indications des points Shu correspondants,
- Utilisés pour corriger les déviations vertébrales,

