

Initiation au 39 points de base dans la pratique de la Digitopuncture

★★★★★★★★★

« Ce n'est pas du maître que dépend le « secret ». C'est de celui qui l'écoute.

Un maître ne peut être que celui qui ouvre la porte »

Un lama tibétain

★★★★★★★★★



Par Jean PELISSIER

Diplômé de MTC

1

INTRODUCTION

Plus de 360 points énergétiques sur les trajets des méridiens, des dizaines, voire des centaines de points hors méridien : cela correspond tout à fait à notre époque d'explosion du Yang.

La deuxième fois que je suis allé dans un hôpital de médecine traditionnelle en Chine, j'ai pu voir des patients avec plus d'une trentaine d'aiguilles dans la tête. D'autres, bardés d'aiguilles aux extrémités.

Quand on sait que, traditionnellement, les grands maîtres enseignaient que si le diagnostic était juste, une seule aiguille suffisait !

Notre maître, le Professeur Leung Kok Yuen nous a appris à n'utiliser à chaque séance pas plus de 5 à 7 aiguilles.

Dans ce cours sur la digitopuncture, le choix était difficile. Et, plutôt que de devenir une encyclopédie vivante, surtout quand on débute j'ai pris le parti de vous enseigner dans le présent cours **39 points fondamentaux**.

Pour les aficionados de la numérologie, les chiffres 3 et 9 vont leur parler.

Et toujours sur le plan quantitatif, j'aime à citer cet adage chinois en art martial : « *je ne crains pas le pratiquant qui connaît mille coups, mais qui ne les a pratiqué qu'une fois, mais je crains plus que tout celui qui ne connaît qu'un coup, mais qui la pratiqué plus de mille fois...* ».

Ces **39 points sont considérés dans les textes anciens comme les plus importants de l'organisme**, au niveau thérapeutique bien sûr, mais aussi et surtout en ce qui nous concerne les méthodes de prévention, Yang Cheng Fa, but ultime des enseignements traditionnels chinois.

Vous allez découvrir que bon nombre de ces points vont nous permettre de conserver notre « huile ancestrale », notre Yuan Qi et nous permettre d'arriver ainsi à des âges canoniques en bonne santé.

Pour faire ce choix je me suis servi de trois sources :

- ✓ Les « **12 Étoiles de Ma Dan Yang** ».
- ✓ Les « **17 points de longévité** » de Wang Qi Cai.
- ✓ Les « **16 points prophylactiques** » de Wang Zhan Han.
- ✓ À cela se rajoutent 6 points dits de « **réveil du Shen** », de réanimation.

Il est évident que des points se retrouvent dans plusieurs de ces sources. Nous en arrivons donc à un total de 39 points.

LES 12 ÉTOILES DE MA DAN YANG

Ma Dan Yang était un médecin de la dynastie des Jin. Mort dans les années, 1180 apr. J.-C.

Il a, entre autres, laissé en héritage 11 points (un 12e point ayant été rajouté par la suite) qui ont été repris sous forme de comptines dans le « *classique du Dragon de Jade* ».

Ces douze points sont :

- ✓ **36^E, Zu san li**
- ✓ **44^E, Neiting**
- ✓ **11GI, Qu Chi**
- ✓ **4GI, He Gu**
- ✓ **40V, Wei Zhong**
- ✓ **57V, Cheng Shan**
- ✓ **3F, Tai Chong**
- ✓ **60V, Kun Lun**
- ✓ **30VB, Huan Tiao**
- ✓ **34VB Yang Ling Xuan**
- ✓ **5C, Tong Li**
- ✓ **7P, Lie Que**

LES 17 POINTS DE LONGÉVITÉ de WANG Qi CAI

Wang Qi Cai est un médecin moderne vivant à Na Jing.

En se référant aux textes anciens, il a répertorié 17 points incontournables quand on doit parler de longévité.

Ce sont des points qui ont comme propriété de tonifier et **d'accroître le Qi et le Xue, le sang et l'énergie, de renforcer le corps et fortifier l'organisme, d'augmenter les défenses immunitaires.**

Souvent puncurés, chauffés au moxa ou massés, ces points **permettent de lutter contre le vieillissement, de prévenir la dégénérescence du corps et de prolonger l'espérance de vie.**

Voici la référence d'un texte classique, Le Bian Que Xin Shu, expériences profondes de Bian Que (1146) : « *on peut faire souvent du moxa aux points Guan Yuan, 4RM, Qi Hai, 6RM, Ming Men, 4DM et Zhong Wan, 12RM, quand on n'est pas malade. Cette démarche ne permet pas de vivre éternellement, mais peut assurer une longévité de plus de cent ans.* ».

Ces 17 points sont :

- ✓ 4RM, Guan Yuan
- ✓ 6RM, Qi Hai
- ✓ 8RM, Shen Que
- ✓ 12RM, Zhong Wan
- ✓ 6CC, Nei Guan
- ✓ 1Rn, Yong Quan
- ✓ 3Rn, Tai Xi
- ✓ 6Rt, San Yin Jiao
- ✓ 39VB, Xuan Zhong
- ✓ 36E, Zu San Li
- ✓ 20DM, Bai Hui
- ✓ 14DM, Da Zhui
- ✓ 12DM, Shen Zhu
- ✓ 4DM, Ming Men
- ✓ 23V, Shen Shu
- ✓ 19V, Dan Shu
- ✓ 20V, Pi Shu

LES 16 POINTS PROPHYLACTIQUES de WANG ZHAO HAO

Wang Zhao Hao est médecin moderne à Guang Zhou. Il a établi une série de 28 points prophylactiques (en réalité il en reste 16, car il compte par exemple le 23V comme deux points, puisqu'il y en a 2).

Il applique ces points dans les maladies gériatriques et dégénératives ainsi que dans le traitement des maladies chroniques entraînant des états de déficience. **Ces points ont non seulement des effets thérapeutiques, mais également préventifs et antivieillissement.**

- ✓ Pour la recherche des effets prophylactiques ou antivieillissement de ces points, appliquer soit le massage par palpation, soit la digipuncture, soit une puncture superficielle, soit un picotement d'une aiguille préalablement chauffée.
- ✓ Pour la recherche des effets thérapeutiques, appliquer la moxibustion directe avec de petits cônes de moxa.

Ces points sont

- ✓ 14DM, Da Zhui.
- ✓ 11V, Da Zhu.
- ✓ 17V, Ge Shu.
- ✓ 19V, Dan Shu.
- ✓ 20V, Pi Shu.
- ✓ 23V, Shen Shu.
- ✓ 4DM, Ming Men.
- ✓ 17RM, Dan Zhong,
- ✓ 12RM Zhong Wan,
- ✓ 6RM, Qi Hai,
- ✓ 4RM, Guan Yuan,

- ✓ **11GI, Qu Chi,**
- ✓ **6IG, Yang Lao,**
- ✓ **36E, Zu San Li,**
- ✓ **39VB, Xuan Zhong,**
- ✓ **3Rn, Tai Xi**

LES SIX POINTS DU RÉVEIL DU SHEN

Ce sont donc des points de réanimation. J'ai choisi :

- ✓ **11P, Shao Shang**
- ✓ **9C, Shao Chong**
- ✓ **9CC, Zhong Chong**
- ✓ **1Rn, Yong Quan**
- ✓ **36^E, Zu San Li**
- ✓ **20DM, Ba Hui**

La connaissance approfondie de ces points va vous permettre d'agir de manière très efficace sur la grande majorité des symptômes et des pathologies que nous sommes amenés à rencontrer.

Pour mieux appréhender ces points et les mémoriser, j'ai pris le parti de les classifier par zones du corps.

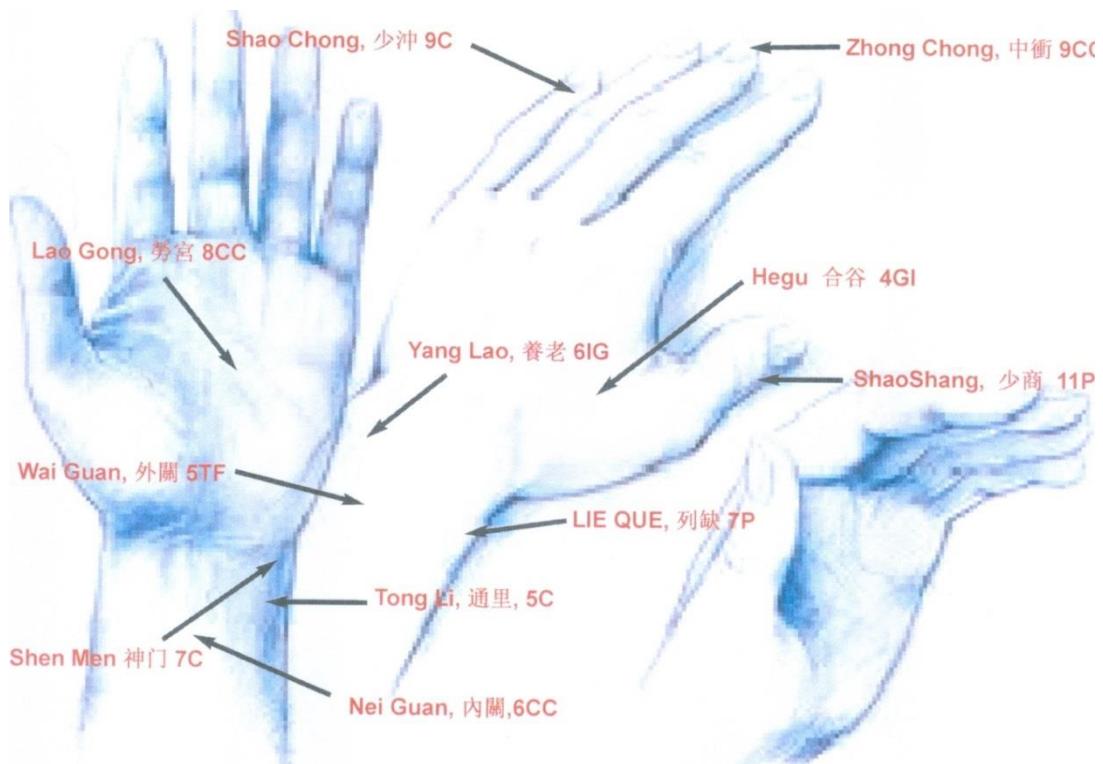
Il y aura ainsi :

- ✓ *Les points situés à la main et au bras.*
- ✓ *Les points du pied et de la jambe.*
- ✓ *Les points du dos.*
- ✓ *Les points de la tête.*
- ✓ *Les points du thorax et de l'abdomen.*

Bonne étude.

LES POINTS DE LA MAIN ET DU BRAS

(12 points)



Hegu 合谷 4GI

C'est un point incontournable dans la pratique acupuncturale ou massothérapeutique. Ce point s'appelle donc **He Gu**, **He** pour réunion et **Gu** pour os : « réunion des deux os ». Cette image signe bien la localisation de ce point.

Son nom symbolique est « *torrent harmonisateur* ». **He Gu** est aussi le nom d'une montagne.

Le 4GI est aussi appelé **Hu Kou**, « *la bouche du tigre, ou la gueule du Lion* ». **Tout Asiatique profane en MTC sait qu'il faut se presser très fortement ce point pour soulager les maux de tête ou les douleurs dentaires.**

Localisation

Ce point est situé sur la face dorsale de la main, entre le premier et le deuxième métacarpien. Il est dans l'angle formé par ces deux os, plus près du 2e métacarpien, dans une cupule.



Caractéristiques

*C'est le **point source**, **Yuan** du méridien **Shou Yang Ming**. Les points **Yuan** sont les endroits où s'arrête le **Yuan Qi** de chaque méridien et s'y accumule. Ils sont étroitement liés au **San Jiao**, aux trois foyers. C'est donc un point qui régule la fonction métabolique, appelée en chinois **Qi Hua**, « *transformation du Qi* ».

*Il fait aussi partie des **12 étoiles de Ma Da Yang**, donc un des douze points les plus importants du corps.

Fonctions thérapeutiques

- ✓ Il élimine le vent et la chaleur de la couche superficielle, du *Biao*.
- ✓ Il désobstrue les *Jing Luo*, les méridiens et active la circulation.
- ✓ Il purifie la chaleur de la couche du *Qi*.
- ✓ Il fait circuler le *Qi* et ouvre les orifices
- ✓ Il désentraîne et abaisse le *Qi* dans les intestins et l'estomac.
- ✓ Il maintient la sérénité et le calme du *Shen*, de l'esprit. On dit qu'il réveille l'esprit.

Principales indications

Il faut, entre autres, se rappeler le trajet du méridien pour bien comprendre l'action de **He Gu**.

- Maux de tête par atteinte externe (*Wai Gan Tou tong*)
- Vertiges, *Tou Yun*
- Inflammation oculaire
- Sinusite, *Bi Yuan*
- Epistaxis, *Bi Nü*
- Douleurs aux dents et à la mâchoire inférieure

- *Trismus*
- *Surdité, Er Long*
- *Paralysie faciale, Mian Tan*
- *Oreillons*
- *Gonflement de la gorge, aphte....*
- Craine du froid, fièvre, affections de chaleur sans transpiration ou au contraire transpiration incessante.
- Dysménorrhée, aménorrhée, interruption de travail pendant l'accouchement.
- Douleur épigastrique, Wei Tong et abdominale, Fu Tong,
- constipation, Bian Bi,
- diarrhées, Xie Xie.
- Hémiplégie, contraction des doigts et douleurs du bras.
- Convulsions infantiles et démence.
- Furoncles, irrigations prurigineuses, etc.

Quelques applications

*C'est donc un **point qui traite principalement les affections de la tête, de la face et de la partie antérieure du corps.**

*Dans la pratique, lorsqu'il s'agit d'un patient qui subit pour la première fois une séance d'acupuncture, ou bien s'il est de faible constitution, il faut poncturer ce point avec délicatesse par une insertion légère et peu profonde. La pause d'aiguille doit être de courte durée pour éviter ce que l'on appelle « *le mal d'aiguille* ».

*En cas de trouble du transit du gros intestin entraînant une accumulation de chaleur qui monte agresser le Cœur, le Poumon, la tête et la face, déclenchant vertiges, érythème oculaire, sécheresse de la bouche, dyspnée et palpitations.

*En tant que point Yuan, il élimine la chaleur du Gros Intestin, il disperse le Vent-Froid siégeant au foyer supérieur et stimule la tête et les yeux.

*En gynécologie, ce **point est très utilisé pour réguler les menstruations**. Dans le « *traité des généralités et particularités médicales* » de Lou Quan Shan, il est dit : « *Pour dégager les règles, poncturer Hegu à 2 fen de profondeur et le chauffer avec trois cônes de moxa* ». Ce point sert donc à traiter les aménorrhées.

Quelques couples de points

***4GI+11GI (Qu Qi)** : ce couple de points traite principalement les attaques de vent-chaleur externe provoquant rhumes, gripes, maux de tête, odontalgie, maux de gorge, épistaxis.

Il traite aussi les paralysies des membres supérieurs, les douleurs et les engourdissements du coude et avant-bras, les contractures des doigts, et les problèmes d'urticaire.

***4GI+3F, Taichong** : ces deux points réunis forme un couple de points appelé « **Si Guan** », les « *quatre barrières* » :

Xi Hong Fu, « *la prose de maître Xi Hing* », 12e siècle : « *Quand la douleur de la main qui s'étend jusqu'à l'épaule avant d'atteindre le rachis, devient insupportable, la poncture de He Gu doit être associée à celle de Tai Chong* »

Dans le Za Bing Xue Fa Ge, texte du 10e siècle il est dit :

« *En cas d'obstruction nasale, de polype nasal ou de sinusite, Hegu et Taichong sont à prendre* »

« *Quand la douleur des doigts s'étend jusqu'à l'épaule, Hegu et Taichong peuvent soulager les souffrances* »

***4GI+7Rn, Fuliu** : combinés, ces deux points peuvent provoquer la transpiration en cas d'atteinte du froid. En effet, si au bout de quelques jours les symptômes de chaleur par blocage du froid persistent, en tonifiant 4GI et en dispersant 7Rn, la transpiration apparaît et le malade est guéri.

Contre-indications

Ce point est contre-indiqué chez les femmes enceintes. En effet, c'est un point abortif. A contrario, surtout s'il est combiné au 6Rt, il peut déclencher le travail dans les derniers jours d'une grossesse.

Nei Guan, 内關, 6CC

Nei Guan, 内關 est le point plus fréquemment utilisé parmi les trois méridiens Yin de la main.

Il traite principalement les symptômes du foyer supérieur, et secondairement ceux du foyer moyen et inférieur.

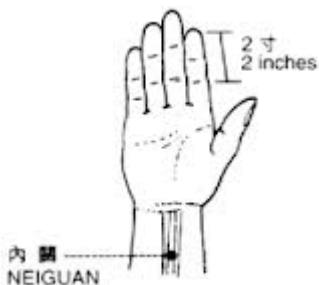
C'est le **point le plus important pour prévenir toutes les maladies cardio-vasculaires**, renforcer l'élasticité des vaisseaux sanguins, réguler le rythme cardiaque et le rythme des pouls. **Ces effets sont donc très importants pour lutter contre le vieillissement du corps.**

A titre prophylactique, les taoïstes avaient l'habitude de se masser ce point en y effectuant une digitoponcture de 5-10'.

Localisation

Il est situé sur le côté antérieur de l'avant-bras, à deux distances au-dessus du pli de flexion du poignet, entre les deux tendons petit et grand palmaire.

Dans cette gouttière, au niveau de ce point, on trouve souvent une veine qui croise. Si on doit le piquer, notre maître nous avait montré comment la repousser, pour piquer perpendiculairement, juste au bon endroit.



Caractéristique

¤C'est avant tout **le point Luo, de liaison du Xin Bao Luo**.

¤C'est aussi **l'un des 8 points de croisement et de jonctions des 8 vaisseaux extraordinaire, Ba Mai Jiao Hui**.

¤Il se lie et communique avec le méridien curieux Yin Wei, ce qui le met donc en relation avec les maladies des Zang, des organes pleins, des organes de réserve énergétique.

Fonctions thérapeutiques

Ce point a donc pour propriété de :

- *Régulariser le Qi, l'énergie en supprimant les stagnations.*
- *Ouvrir la poitrine*
- *Eliminer le feu du cœur. Il traite donc les tensions émotionnelles, la nervosité, il calme le Shen, l'esprit.*
- *Il harmonise l'estomac.*
- *Il fait descendre le Qi qui monte à contre-courant et calme les vomissements.*
- *Il fait circuler l'énergie du méridien du péricarde.*
- *Il calme les douleurs*
- *Il rafraîchit et élimine les Xie Qi, les agents pathogènes du Xin Bao Luo et désobstrue la circulation du trois-foyers.*
- *Comme autre action, il traite le paludisme.*

Principales indications

- *Oppressions thoraciques, Xiong Men*
- *Douleurs aux flancs, Xie Tong*
- *Douleurs au cœur, Xin Tong*
- *Palpitations, Xin Ji avec ou sans angoisses*
- *Epilepsie, Dian Xian*
- *Insomnie, Shi Mian*
- *Vertiges dus à une déficience de sang après l'accouchement*
- *Douleurs de la cavité abdominale, Wei Wan Tong*

- *Vomissement, Ou Tu*
- *Hoquet, E Ni*
- *Dépression, Yu Zheng*
- *Psychose maniaque dépressive, Mian Kuang*
- *Vertiges, Xuan Yun*
- *Migraines, pian tou tong*
- *Apoplexie, Zhong Feng*
- *Hémiplégie, Pian tan*
- *Toux, Ke sou*
- *Asthme, Xiao chuan*
- *Dysphorie, Xin Phan*^{*}*Paludisme, Nue Ji*

Quelques fonctions

*Selon le **Lian Jiang Fu** (1529) : « les affections siégeant dans le thorax peuvent être traité par Nei Guan ».

*Selon **Shu Xue Xue**, « étude des points d'acupuncture », « ce point est valable pour toutes les affections situées dans la région cardio-thoraciques ».

*Les recherches modernes ont montré que ce point améliorait les fonctions du cœur en cas d'infarctus du myocarde et ce visiblement du l'électrocardiogramme : après stimulation, on a une diminution de consommation d'oxygène par le myocarde.

*Ce point permet aussi de diminuer le cholestérol, les triglycérides et les bêta lipoprotéines.

*De nos jours ce point est couramment utilisé pour traiter les coronaropathies, l'angor, l'arythmie, les gastralgies et les vomissements.

Quelques couples de point

***6CC et 17RM**, Dan Zhong, qui se situe entre les deux seins. Ces deux points se renforcent donc mutuellement et ont comme action :

- *De disperser les accumulations pour débloquer la poitrine*
- *D'abaisser le Qi et d'éliminer les mucosités, le Tan.*
- *De désobstruer les orifices et de stimuler le cerveau.*

Ce couple de point a une très grande efficacité en cas de syncope dû à une obstruction du Qi, un Qi Jue, en cas aussi d'hystérie, d'aphonie û à des troubles psychiques.

***6CC + 40^E**, Feng Long

Cette combinaison de points est très utilisée en cas de crise d'asthme. Nei Quan régule et désobstrue le Qi au niveau de la poitrine, élimine le Tan et calme la dyspnée. Feng Long lui élimine le Tan, agit au niveau de la Rate source de production de Tan.

***6CC + 4Rt, Gong Suo**

Gong Sun est le point Luo du Zu Tai Yin et il est lié au Chong Mai.

Nei Quan est le Luo du Shu Jue Yin et il se lie au Yin Wei. Dans le Su Wen chap 6 il est dit : « lorsque le Chong Mai est malade, le Qi monte à contre-courant et il y a des spasmes à l'intérieur du corps ».

Dans la 29^{ème} difficulté du Nan Jing il est dit : « quand le Yin Wei est malade, il y a des douleurs au niveau du Cœur et au niveau de l'épigastre ».

Le couple 6CC/4Rt est très utile dans les douleurs causées par les organes internes, pour calmer les attaques, abaisser la montée du Qi à contre-courant et arrêter les douleurs.

***Le 6CC + 9CC, Zhong Chong**. Ce couple de point est utilisé en cas d'urgence, comme un coup de chaleur, un choc électrique ou une noyade pour « ouvrir le cœur ».

Lao Gong, 勞宮 8CC

Lao Gong peut se traduire par « *palais du travail* ». Cela rappelle la main qui tient un outil.

Nous allons voir que c'est un point très puissant pour drainer le « *feu du Coeur* ». Cependant, il est très peu utilisé chez les occidentaux, car il est très douloureux à la ponction.

Dans l'iconographie traditionnelle, on voit souvent la représentation d'un rayon sortant du centre de la paume de la main, de Lao Gong.

Ce point est considéré comme un chakra mineur, qu'il va falloir apprendre à « ouvrir », surtout si notre main devient un instrument thérapeutique.

Ce point est donc utilisé aussi bien en acupuncture, en digitoponcture, mais aussi en Qi Gong et en art martiaux.

Localisation

Lao Gong est situé au centre de la main, entre le 2^{ème} et le 3^{ème} métacarpien, plus proche du 3^e. En serrant le point, l'extrémité de l'annulaire indique exactement l'emplacement.

Il faut trouver alors une dépression en regard du dos de la main et tenir entre le pouce et l'index ces deux dépressions.



Caractéristiques

*C'est un point de « *jaillissement* », Rong, 涌穴 ou Yong ou Ying du méridien Shou Jue Yin.

Rong signifie « *torrent, petit ruisseau* ». Les points Rong en général sont des points où le Qi du méridien est très puissant (potentiel, prêt à se manifester et se développer) comme l'eau du torrent qui ruisselle. Les points Rong sont des points efficaces et puissants pour rapidement modifier l'état du patient lorsqu'il lutte contre une énergie perverse (externe ou interne)...surtout la chaleur.

*Ce point dépend du Feu. Sachant que les points Rong des méridiens Yin sont de nature Feu et ceux des méridiens Yang sont de nature eau.

*C'est le neuvième des treize points du démon de Sun Si Miao. Lao Gong s'appelle à ce moment-là, Gui Cu, « *cave* ».

Fonctions thérapeutiques

Ce point a comme fonctions de :

- *Disperser la chaleur ?*
- *Purifier le Coeur.*

- Réveiller l'esprit, le Shen.
- Rafraîchir le sang.
- Éliminer l'humidité-chaleur.
- Arrêter le vent et les spasmes.

Principales indications

Nous allons donc voir prioritairement des symptômes de chaleur et même de feu dans ces indications.

- Aphte et gingivite chez les enfants.
- Mauvaise haleine.
- Perte de connaissance due à un Zhong Feng.
- Dermatose des paumes des mains.
- Douleurs du Cœur.
- Vomissement.
- Coma d'insolation.
- Folie agitée.
- Ictère.
- Fièvre avec nervosité et soif.
- Rectorragies.
- Épistaxis.
- Épilepsie.

Quelques applications

*C'est un **point important dans les maladies mentales et émotionnelles**, les Qing Zi Bing. On s'en sert pour les problèmes d'insomnie, d'agitation, de comportement maniaque, de frayeur, d'anxiété, d'agitation mentale. Mais il agit aussi sur la colère, la tristesse, les rires déplacés.

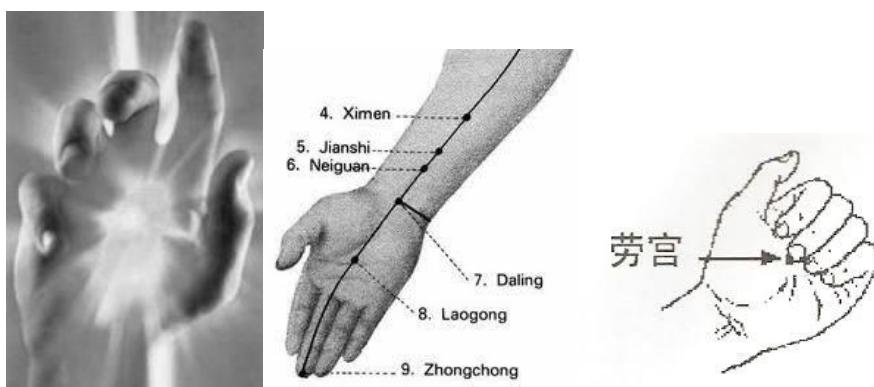
*Dans le Su Wen, chap. 72: « enfoncez à 3/10^{ème} de cun pendant deux expirations et retirer doucement en cas de perturbation de la fonction du Dan Zhong, le feu ministre chargé d'affaire en mission, donnent la joie et le contentement. Se manifestant par la perte de l'emplacement dominant du Shen, causé par la terreur, la joie excessive, la colère, la préoccupation et la crainte ».

*Symbolique du point :

=Dans le cœur est conservé le Shen, l'Esprit. Il est dit que le Cœur est le maître des cinq Shen. C'est l'empereur qui reçoit ses ordres du Ciel. Le Péricarde est l'enveloppe protectrice du Coeur. Il protège son empereur. Il veille laborieusement au confort du palais et de son roi, d'où le nom de Lao Gong, palais du travail.

C'est le point de jaillissement de l'énergie qui va nous servir dans tous nos actes de massothérapie.

Le méridien du Péricarde a un lien direct avec le Trois Foyers et le méridien Jen Mai. Le Dan Tian et Lao Gong sont en lien presque direct.



Tong Li, 通里, 5C

Tong Li signifie entre autres « libre circulation interne ». Nous allons voir que c'est un des points majeurs des troubles psychiques.

C'est le point du trac.

Mais c'est aussi le point pour tonifier le Qi du Cœur, aussi bien par des massages préventifs ou en curatif.

Localisation

Il est situé sur la face antérieure du poignet, à une distance du pli de flexion antérieur du poignet, sur le bord interne du cubital antérieur.



Caractéristiques

*C'est le point Luo du méridien du Cœur, du Shao Yin. De ce point, une branche va à l'interne jusqu'à la racine de la langue, ainsi que vers le méridien de l'intestin grêle.

Rappelons que ce sont les points à partir desquels les vaisseaux Luo, les Luo Mai quittent leur méridien d'origine.

*C'est une des « douze étoiles de Ma Da Yang ». Ces points sont considérés comme les plus importants du corps.

Fonctions thérapeutiques

- Il purifie le cœur et enlève la chaleur.
- Il calme le Shen, l'Esprit, surtout dans les tableaux de Cœur Xu, vide.
- Il éclaircit la voix.
- Il élimine le vent interne, Zhong Feng.
- Il harmonise le Cœur et les Reins (trac..)
- Il nourrit le Xue, le sang.

Principales indications

Du fait de l'importance de ce point, les indications sont très nombreuses :

- Mutité soudaine, Bao Yi
- Raideur de la langue avec aphasie.
- Douleurs du poignet et de l'avant-bras en tant que point local.
- Palpitations avec ou sans angoisses.

- *Sursauts.*
- *Tristesse.*
- *Peur et crainte des gens.*
- *Céphalées.*
- *Étourdissement.*
- *Ménorragie, hémorragie utérine.*
- *Douleurs sur le trajet du méridien.*
- *Tous les problèmes urinaires à cause de la liaison Cœur/Intestin grêle.*
- *Aphtes (le feu du cœur).*
- *Énurésie.*
- *Maladies fébriles avec nervosité.*
- *Neurasthénie.*
- *Troubles mentaux, hysterie.*

Quelques applications

*Nous avons vu que Tong Li était le point collatéral, Luo du méridien du Cœur. Les branches collatérales pénètrent dans le cœur et enserrent la racine de la langue. Un Jing Bie passe dans la gorge, c'est pourquoi la puncture de ce point permet de **calmer le Cœur, d'assouplir la langue et de traiter l'aphonie.**

*En clarifiant le Cœur, ce point permet de calmer les fous rires incessants.

*Comme c'est un point de communication, Luo, **il peut stimuler le Hun, l'âme éthérée lorsque le patient est déprimé.**

*Il fait donc parti avec le 15DM, Yan Men et le 23RM, Lian Quan des points qui traitent les troubles de la parole.

*Les pathologies du Cœur traitées par ce point sont très nombreuses :

- *Stases de sang.*
- *Tan-Re, mucosité-chaleur.*
- *Vide de Qi.*
- *Vide de sang.*
- *Vide de Yang et de Yin.*

*Le Ling Shu, dans le chapitre 10 l'indique « *dans les malaises de la région thoracodiaphragmatique dans les cas Shi et dans l'impossibilité de parler dans les cas Xu* ».

Quelques combinaisons

***Les deux points 5C et 3Rt**, Tai Bai en tonification stimulent le Shen, l'Esprit, le Yi, l'intellect, la pensée, la mémoire et la concentration.

*En cas de fatigue avec peu d'envie de parler et envie de s'allonger, on le combine avec le 4Rn, Da Zhong. D'un côté, on a le point Luo du cœur et de l'autre celui des Reins. On améliore ainsi le déficit du Qi du Cœur et le déficit du Yang des Reins.

Ces deux points régulent les fonctions de l'intestin grêle et de la Vessie en renforçant le métabolisme de l'eau et l'humidité.

Shen Men 神門 7C

Shen, 神 voulant dire « *le mental, l'Esprit* » qui loge dans le Cœur et **Men**, 門 qui signifie « *porte* ».

C'est le point le plus important du méridien du cœur, mais il est aussi considéré **comme un des points les plus importants du corps**.

On l'utilise avant tout pour tous les problèmes cardiaques et surtout pour son action sur le Shen, l'Esprit.

C'est entre autres **le point maître de l'anxiété, Yú 虞**.

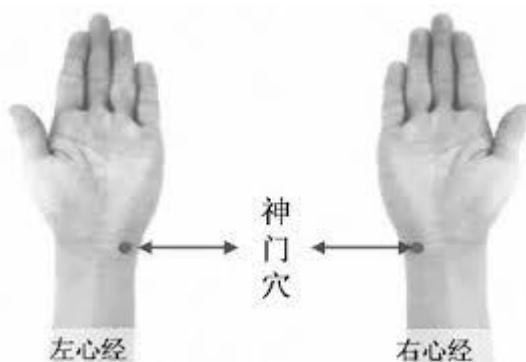
Les textes anciens disent que « *c'est l'endroit où entre et sort le Qi du Cœur qui abrite le Shen* ».

Dans le Su Wen, on dit de lui que c'est « *le palais de la radiance lumineuse* ».

Localisation

Il est situé au niveau du poignet, à l'extrémité cubitale du pli de flexion antérieur du poignet, dans une dépression entre le pisiforme et le tendon du cubital antérieur.

Quand on le masse, on enfonce son pouce dans cette dépression. Par contre quand on le pique, notre maître avait l'habitude de le prendre sur le côté radial de la dépression, sous le pisiforme, pour ne pas faire saigner.



Caractéristiques

***C'est le point de transport Shu du méridien.**

-Le Ling shu dit : « *utiliser les points Shu pour les maladies intermittentes* ».

-Le Nang Shing : « *les points Shu traitent les sensations de lourdeur du corps et les douleurs articulaires* ».

***Sa nature est Terre.**

***C'est le point Yuan, le point source du méridien du Cœur.** Cela veut dire que ce point a accès à la réserve énergétique, à la réserve de Yuan Qi de l'organe auquel il est rattaché.

Fonctions thérapeutiques

En tonification :

- Il tonifie l'énergie du Cœur.
- Il calme le Shen, le mental.
- Il nourrit le sang du Cœur.
- Il soutient le Zhen Qi, le Qi correct et élimine le Xie Qi.

En dispersion :

- Il fait circuler l'énergie du Cœur.
- Il purifie la chaleur du Cœur.
- Il ouvre les orifices.
- Il arrête la perte séminale.

Indications

On l'utilise seul ou en combinaison en cas de :

- Insomnie, shī mián, 失眠.
- Oublis, jiàn wàng,, 健忘
- Douleurs cardiaques, xīn tòng, 心痛
- Palpitations de frayeur ; xīn jī, 心悸
- Anxiété et nervosité : xīn fán 心烦
- Douleurs thoraciques, xiōng téng 胸疼
- Démence,
- Épilepsie,
- Règles perturbées par les émotions.

Quelques applications

*ShenMen peut être utilisé comme **point local surtout pour les troubles du poignet**, comme des fractures ou des rhumatismes, des entorses et des problèmes d'inflammations tendineuses.

*On l'utilise aussi bien pour l'**hypersomnie que l'insomnie**. Les séances de puncture durent une trentaine de minutes avec une stimulation toutes les dix minutes.

***En raison de la connexion du Cœur avec les Reins, ce point peut agir sur l'impuissance chez l'homme et sur la perte de libido chez la femme.**

*Il peut aussi calmer les démangeaisons, entre autres liées à l'eczéma.

*En travaillant sur ce point, on peut obtenir de très bons résultats dans les tremblements des bras dans la **maladie de parkinson**.

***Associé au 40VB**, il renforce l'Esprit et stimule la capacité à prendre des décisions.

*Ce point est efficace non seulement dans les problèmes émotionnels comme l'anxiété, mais aussi pour **améliorer la mémoire et les capacités intellectuelles**.

*Une indication rarement notée et très intéressante : il est très utile dans les problèmes de gastralgie, de douleurs abdominales. Il est dit : « la dysharmonie de l'estomac entraîne un sommeil agité ». **En calmant le Shen, on peut harmoniser l'estomac.**

*La **combinaison du 7C et du 6Rt, San Yin Jiao** est très puissante pour traiter les cas d'insomnie.

Le point Yuan calme le Shen.

Le point de croisement des trois Yin du pied renforce la Rate, nourrit le Cœur et rétablit la communication Rein-Cœur. Quand le Shen est apaisé, le sommeil se rétablit

*A titre de prévention et pour calmer le mental, **pour prévenir entre autres la maladie d'Alzheimer**, il est très bon de faire des manœuvres de digitoponcture sur ce point à raison de 9-18-36 pressions surtout le soir avant de s'endormir.

*Très souvent les bouddhistes ou les taoïstes tapotent le côté cubital de la main jusqu'à ce point pour non seulement avec une action de libération du plexus solaire, mais aussi pour libérer le mental et calmer l'excès de pensées.

Shao Chong, 少冲 9C

Shao Chong peut être traduit par « battement du pavais » ou « pénétration (dans le Shao Yin) »

De ce point par une branche qui établit la liaison avec son méridien couplé, l'intestin grêle.

C'est avant tout un point de réanimation ou d'urgence. On croquait ce point pour voir si le cœur pouvait redémarrer, d'où le nom donné au croque-mort.

Localisation

Il est situé sur le bord radial de l'extrémité de l'auriculaire, au niveau de l'angle unguéal.



Caractéristiques

***C'est le point Jing, puits du méridien du Cœur, Shou Shao Yin.** Nous savons que les points Jing traitent les douleurs abdominales syncopales et, saignés, ils raniment l'Esprit, le Shen.

*Sa nature est Bois, Vent.

***Point Chu de sorti**, qui permet le passage au Shou Tai Yang, méridien de l'intestin grêle.

*C'est un **point de réanimation**.

Fonctions thérapeutiques

Ce point a comme fonctions de :

- Réveiller le Shen, l'Esprit.
- D'ouvrir les orifices.
- De disperser la chaleur.
- De vivifier le sang.
- De faire tomber le vent interne.
- D'expulser le Vent et d'éliminer les spasmes.

Principales indications

Ses principales indications sont :

- Les palpitations, Xin Ji
- Les douleurs du Cœur, Xin Tong.
- Les douleurs au niveau du thorax et des flancs.
- La folie, Dian Kuang.
- Les maladies de chaleur, Re Bing avec agitation physique et psychique.
- Le coma, Hun Mi
- Les hémorragies.
- Le sang dans les selles.
- Les douleurs à la racine de la langue, la langue gonflée.

- *Les obstructions de la gorge.*
- *Les douleurs et rougeurs de l'œil.*
- *Les états de fièvre avec crainte du froid.*
- *Les Zhong Feng, les A.V.C.*

Quelques applications

*Ce point a une **grande importance dans les maladies mentales et émotionnelles**. Il doit être utilisé dans les troubles bipolaires, les symptômes de frayeur extrême, de tristesse, d'agitation physique ou mentale.

*Dans le Biao Zheng Fu, prose des cent maladies, il est dit : « *Les fièvres pour être calmées ont besoin de liquides apportés par Shao Chong, le 9C et Qu Chi, le 11GI* ».

***La dispersion ou la saignée de ce point évacuer la chaleur et réanimer le Shen** afin de traiter les maladies fébriles entraînant le coma.

***En saignée et associé au 4GI et au 26DM réchauffé au moxa, il traite toutes les pertes de connaissance due au vent, Feng.** D'autres points Jing peuvent y être associés en fonction de la gravité des symptômes.

Dans cette formule le 26DM mobilise l'énergie du Ren Mai et du Du Mai, ce qui lui permet de traiter les convulsions, Jing Feng et d'ouvrir les « *neuf orifices* », Qi Ao. C'est le point de passage du Yin de Ren Mai dans le Yang du Du Mai.

Ensuite le 4GI, rappelons-nous est le point Yuan, souvent utilisé dans toutes les pathologies du Gros Intestin, du Yang Ming Jing qui est riche en sang et en Qi. Il réchauffe et mobilise le sang et l'énergie bloqués et aide ainsi à l'ouverture des orifices, Qi Ao.

*Dans le chap. 22 du Ling Shu, il est « *associé à Shen Men, 7C dans le traitement des Kuang, des folies agitées ou Yang* ».

*Une autre association très intéressante consiste à faire saigner à l'aiguille triangulaire les deux points Shao Chong, 9C et Zhong Chong, 9CC, dans les états de chaleur excessifs entraînant des états de délire.

La chaleur par nature agite, excite, stimule le Shen produisant ainsi divers troubles émotionnels. Pour apaiser le Shen, il faut dans ce cas clarifier la chaleur ce qui automatiquement apaise le Shen. Ensemble ces points ouvrent les orifices, réveillent le Shen, clarifient la chaleur, éliminent la dysphorie, rafraîchissent le sang, calment le foie, clarifient le cœur, calment le Shen et harmonisent le Yin et le Yang.

***En cas d'urgence on peut effectivement se servir de son ongle pour stimuler très fortement ces points.** Mais le mieux est d'utiliser une aiguille triangulaire et de faire sortir deux à trois gouttes de sang. Il convient de ne pas avoir peur de cet acte : les diabétiques pratiquent bien cela plusieurs fois par jour pour tester leur taux d'insuline !

Wai Guan, 外關 5TF

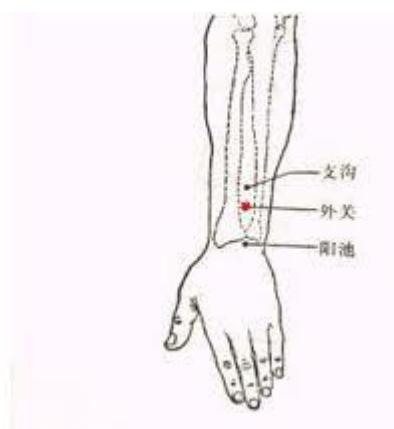
Wei Guan signifie « barrière externe ».

C'est un point très intéressant en cas de **début d'attaque externe**. Lorsqu'une perversité « Froid » ou « Vent-Froid » pénètre la peau, elle entraîne la fermeture des pores, ce qui empêche son rejet par l'organisme. Wei Guan, en agissant sur l'ouverture des pores favorise l'expulsion de la perversité.

Ce point est surtout utilisé en dispersion.

Localisation

Wai Guan est situé sur le côté dorsal de l'avant-bras, entre le radius et le cubitus à deux distances du pli du poignet.



Caractéristiques

*C'est un **point collatéral, transversal, Luo du Trois Foyers**.

Le Luo collatéral du méridien est un vaisseau qui va du point Luo au point Yuan du viscère couplé. Ici, le Trois Foyers et relié au Péricarde. Il permet ainsi de transférer l'excès de l'énergie d'un méridien en état de plénitude relative vers son méridien couplé en vide relatif et réciproquement.

Le point Luo régularise donc l'excès ou l'insuffisance d'énergie entre les méridiens couplés.

*C'est aussi un **point clé du méridien curieux Yang Wei** (Ba Mai Jiao Hui Xue). Ce point permet d'ouvrir et d'harmoniser la circulation du Qi dans le méridien curieux auquel il est attaché. Or Wei Mai Jing gère toute la superficie du corps.

Fonctions thérapeutiques

Il a comme fonctions principales de :

- Libérer la surface.
- Disperser la chaleur.
- Faire céder la fièvre.
- Harmoniser le Shao Yang.
- Disperser le feu du trois Foyers.
- Ouvrir le Yang Wei Mai.
- Calmer le Vent et soumettre le Yang du Foie.
- Traiter Jing Feng, les convulsions infantiles.

Principales indications

Ses principales indications sont :

- Maladies fébriles.
- Céphalées de cause externe.
- Douleurs des mâchoires.
- Siflements d'oreille.
- Surdités.
- Otites.
- Maux de gorge.
- Yeux rouges gonflés et douloureux, conjonctivites.
- Douleurs costales.
- Douleurs des épaules et du haut du dos.
- Tremblements des mains.
- Douleurs du bras et des doigts.
- Rhumatismes.

Quelques applications

*C'est un des points clés en cas de migraines dues à une montée du Yang du Foie.

*On l'utilise toujours en cas de symptômes de fièvre, de gorge douloureuse, de transpiration légère ou sans transpiration, de crainte du froid.

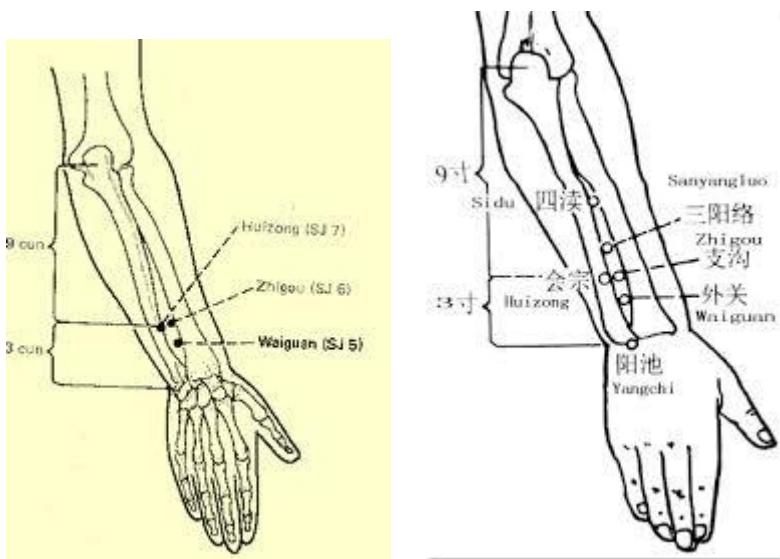
*C'est un point très important en cas d'otite, de « chaleur aux oreilles ».

*La digitoponcture sur ce point, de même qu'une poncture est très efficace dans les syndromes douloureux d'obstruction du bras, de l'épaule et du cou.

Quelques combinaisons

Citons en une très intéressante : **le 5TF couplé à Nei Guan, le 6CC** : « le 5TF est le père du Yang et du Qi, le péricarde est la mère du Yin et du sang ».

Associés, ces deux points régularisent le Qi et le sang dans l'ensemble du corps.



LIE QUE, 列缺 7P

Lie Que signifie littéralement « *rupture d'alignement* ».

D'une part parce qu'il est situé plus à l'extérieur que les autres points du méridien du Poumon, donc il rompt avec l'alignement.

Mais Lie Que est aussi le nom du dieu de la foudre, donc l'éclair avec une notion de brisure. Il est fait allusion ici à la **rapidité d'action du point comme la foudre**.

Il est dit que ce point est **un des quatre grands points du corps dans les traitements par acupuncture ou digitopuncture**. Les trois autres étant le 36^E pour les problèmes de ventre, le 40V pour les problèmes du dos et des lombes et le 4GI pour les problèmes du visage. **Lie Que, lui, traite tous les problèmes de la tête et de la nuque**.

C'est aussi comme nous allons le voir le **grand point de l'asthme**, Xiao Chuan. Dans le Ling Shu au chapitre 9 il est dit : « *Lie Que avec He Gu (4GI) font partie des points maîtres du Haut* ».

Localisation

Ce point est localisé sur la face antérieure de l'avant-bras, sur le bord supérieur de la styloïde radiale, entre les deux tendons du long abducteur du pouce et du radial antérieur. Le point se situe dans un creux, une gouttière bien caractéristique à la palpation.



Caractéristiques

***C'est le point Luo, de liaison du Poumon**. A ce point, le méridien du Poumon va vers le méridien du Gros Intestin par une branche qui « dévie ».

***C'est le point de réunion avec les 8 méridiens curieux, 八脈交會(八穴) Ba Mai Jiao Hui.**

La tradition médicale chinoise précise 8 points en relation avec l'activation des merveilleux vaisseaux. Ces points ne sont pas placés sur le trajet des merveilleux vaisseaux, mais ils commandent des zones organiques en relation avec les merveilleux vaisseaux.

Ainsi « *Lie Que 7P active le RenMai* ». Le RenMai monte sur la ligne médiane antérieure, il est étroitement lié à l'utérus et à l'appareil génito-urinaire. En ouvrant et régularisant la circulation du Ren Mai, *Lieque 7P* est indiqué pour des symptômes tels:

- *rétention de lochies et du fœtus mort*,
- *douleurs des organes génitaux et*
- *troubles urinaires*.

***C'est une des 12 étoiles de Ma Dan Yang**.

Fonctions thérapeutiques

Lie Que a pour fonctions de :

- *Libérer le Poumon et le nez* ;
- *Faire descendre l'énergie du Poumon*.
- *Régulariser Ren Mai*.
- *Libérer la surface, le Biao*.
- *Traiter les dents qui se déchaussent et branlent*.

- *Apaise la gorge douloureuse et sèche.*
- *Stabilise et ouvre le Pô, l'âme corporelle.*

Principales indications

Les indications de ce point sont très nombreuses.

En ce qui concerne les affections de la tête et la nuque :

- *Migraine.*
- *Raideur de la nuque.*
- *Déviation de la bouche et de l'œil.*
- *Douleurs dentaires.*
- *Gonflement douloureux de la gorge.*
- *Toux dyspnéique due à une atteinte externe.*

Ensuite :

- *Douleurs de la verge.*
- *Hématurie.*
- *Spermatorrhée.*
- *Distension abdominale.*
- *Perte de force du pouce et de l'index.*
- *Chaleur de la paume de la main et du poignet.*
- *Grippe, sinusite.*

Quelques applications

*Le Ren Mai part du pelvis pour descendre vers Hui Yin, le 1RM puis traverser l'organe sexuel et pénétrer dans l'abdomen en direction de la poitrine.

C'est pourquoi **Lie Que peut dégager et harmoniser le méridien Ren et traiter les affections urogénitales, puisqu'il communique avec le Ren Mai.**

*Il faut retenir que Lie Que est **un grand point des céphalées, de la toux et de l'asthme par attaque externe.** On ne l'utilise pas si la cause est liée à un vide, car il n'a pas une fonction de tonification.

*Ce point a une **action directe avec le Po** ; l'âme corporelle qui se trouve au niveau du Poumon.

Il permet de **libérer les tensions émotionnelles** qui se manifestent par :

- *des contractures du cou et des épaules,*
- *des respirations superficielles asthmatisantes et*
- *des sensations d'oppression de la poitrine.*

En agissant sur le Po, il permet d'avoir une action sur les symptômes comme :

- *les palpitations,*
- *une perte de mémoire,*
- *des rires incontrôlés,*
- *des bâillements fréquents.*

*Ce point **permet de traiter des troubles émotionnels provoqués par l'inquiétude, le chagrin et la tristesse.**

*En tant que point Luo, de liaison du méridien du Poumon, il permet de réguler la circulation du Qi et du sang dans le méridien du Poumon-Gros-Intestin.

*En faisant circuler le Qi du Poumon, ce point dissipe le Tan accumulé dans le poumon.

*Le Poumon contrôle l'espace compris entre la peau et le muscle où circule Wei Qi, le Qi protecteur.

Ce point en dispersion stimule la circulation de Wei Qi et ouvre les pores de la peau pour évacuer les perversités. On l'utilise donc dans les phases initiales des rhumes, des gripes avec éternuements.

***Associé avec les 6RM, il traite les inflammations chroniques de la gorge.**

ShaoShang, 少商 11P

Shao Shang signifie « sans voix » relativement à son action très puissante sur les problèmes inflammatoires de la gorge. On peut le traduire aussi par « petit métal ». N'oublions pas que le Poumon est à mettre en relation avec le Métal.

Il existe un autre nom pour le 11P, c'est **Gui Xin**, « l'envoyé du revenant ». Ce point se fait le **plus souvent en saigné** avec une aiguille triangulaire. On peut aussi se servir de son ongle pour faire une stimulation très puissante.

Il fait partie des **grands points de réanimation**.

Localisation

Ce point se trouve à 0,1 distance au-dessous de l'angle unguéal externe, coté radial.



Caractéristiques

*C'est le point **Puits, Jing du méridien du Poumon**. C'est l'endroit où le méridien est le plus mince et le plus superficiel. Les points Jing, en saigné, sont des points capables de réanimer le Shen, l'Esprit.

*Sa nature est **Bois-Vent**.

*Ce point reçoit une branche Luo transversale provenant de son méridien couplé et plus précisément le 6GI, Pian Li.

*Selon Sun Si Miao, **c'est le deuxième des treize points des revenants**.

C'est un point Gui très utilisé dans les maladies mentales.

Fonctions thérapeutiques

En saigné :

- Il disperse la chaleur
- Soigne le mal de gorge.
- Réveille l'esprit, le Shen.

En stimulation très puissante :

- Il « ouvre les orifices »,
- Chasse le vent,
- Stimule la descente et le Qi du Poumon.

Principales indications

Ses principales indications sont :

- *Gonflements douloureux de la gorge.*
- *Amygdales enflées et oreillons.*
- *Epistaxis.*
- *Fièvre avec crainte du froid.*
- *Coma à la suite d'une attaque de vent, d'un Zhong Feng.*
- *Démence.*
- *Convulsion.*
- *Douleurs locales.*
- *Sécheresse des lèvres.*
- *Syncope due à une insolation.*
- *Nervosité avec accès fréquents de nausées.*
- *Sensation de plénitude dans l'estomac.*
- *Contraction des doigts.*
- *Odontalgie.*

Quelques applications

*Dans les textes il est dit : « Pour drainer la chaleur, il faut faire sortir le sang » **Xie Re Chu Xue.**

C'est un **point essentiel pour tout type d'inflammation de la gorge**, de type plénitude ou aigue. Ce point traite l'ensemble du Shou Tai Yin, or une branche interne du méridien du Poumon est connectée à la trachée et au larynx. D'où le nom du 11P, Shao Chang, « sans voix ».

*Ce point est très utile dans les maladies mentales et émotionnelles, Qing Zhi Bing de type aigue, comme :

- *Les psychoses, Kuang.*
- *Les dépressions aigues, Dian.*
- *Les accès maniaques.*
- *L'hystérie.*

*Pour des douleurs de gorge, un peu le faire saigner des deux côtés, ou seulement du côté atteint. **A lui tout seul ce point peut calmer la douleur et l'inflammation. On peut y ajouter dans les cas graves la saignée du 1GI, Shang Yang qui permet de drainer la chaleur du méridien du Poumon.**

Pour le faire saigner, le praticien prend fermement le pouce entre deux doigts. Avec une aiguille triangulaire ou une lame de bistouri, il donne juste un petit coup pour qu'une goutte de sang sorte. En général, la première goutte est du sang noir, la deuxième rouge foncé et la troisième normale. La chaleur du méridien est purgée.

On peut aussi mettre sur ce point 3 moxas « grains de riz ».

*Ce point, en digitopuncture permet de garder les cheveux en bonne santé. On peut aussi le stimuler avec le bout de l'ongle plusieurs fois par semaine pendant deux ou trois minutes, des deux côtés.

Quelques combinaisons

*Selon le Bai Zheng Fu : « Shao Shang, 11P et Qu Ze, le 3C traitent ensemble la soif due au déficit de sang ».

Shao Shang est le point Jing, Bois du Shou Tai Yin. Si le Bois qui appartient au Foie est excessif, il engendre le Feu qui agresse le Métal en causant la soif. En dispersant ce point on peut éliminer la chaleur du Poumon en aidant ce dernier à diffuser le Qi, à contrôler l'ouverture et la fermeture des pores et à mieux faire circuler le Xue, le sang.

Yang Lao, 養老 61G

On parle peu de ce point, pourtant traditionnellement, **c'est un des grands points de longévité.**

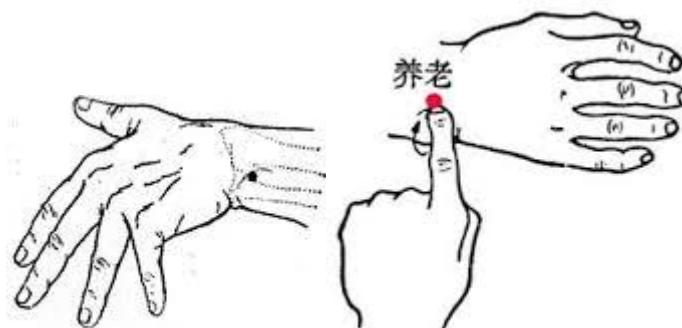
Yang Lao signifie « *nourrir la vieillesse* ».

Ce point a une action revitalisante sur les tissus qui vieillissent.

Dans le Shu Xue Ming Mu Hui Jie, explication des noms des points d'acupuncture, il est dit : « *le caractère Yang dans Yang Lao signifie aider ou soutenir. Ce point traite les troubles de la vue et le l'ouïe, les douleurs scapulaires empêchant l'élevation et la descente du bras. Ce point a des effets bénéfiques pour la santé de la personne âgée, d'où son nom* ».

Localisation

Ce point est situé sur la face postéro-externe de l'avant-bras, au-dessus de la tête du cubitus, entre le bord du cubitus et le tendon du muscle antérieur, dans une dépression qui apparaît lorsque le poignet est en supination.



Caractéristiques

*C'est le **point Xi du méridien Shou Tai Yang**, Intestin grêle.

*Il fait partie des points **郗穴 Xi Xue, points d'urgence**.

Dans la définition de ces points, il y a une idée de fente (espace intermusculaire), d'interactions (entre le Qi et le Xue) et d'accumulation. Ce sont des points situés sur l'avant-bras ou la jambe où le Qi du méridien se rassemble, s'accumule, dans des pathologies à caractère aigües accompagnées de douleurs.

Ce sont donc des points à disperser lors de problèmes sur le méridien, problèmes de type plénitude surtout !

Fonctions thérapeutiques

Ce point a comme principales fonctions de :

- Soulager les tendons.
- De calmer les douleurs.
- De clarifier, de redonner de l'éclat aux yeux.
- De purifier la chaleur.
- De lever les obstructions du méridien.
- De revitaliser les os, les tendons et les muscles.

Principales indications

Ces principales indications sont :

- Troubles de la vue, douleurs des yeux.

- *Douleurs sur le trajet du méridien.*
- *Dorsalgie.*
- *Constipation aiguë.*
- *Douleurs intenses de l'épaule, et du haut du bras.*
- *Gonflement du coude.*
- *Syndrome Bi du pied, obstruction douloureuse. Cette action est due au fait que ce méridien entretient une relation avec celui de la Vessie au niveau du Tai Yang.*
- *Lumbago.*
- *Acouphène, hypoacusie ou surdité.*
- *Faiblesse de constitution physique.*
- *Hépatite chronique.*

Quelques applications

*De très nombreux ouvrages citent ce point pour soigner **les lombalgies aiguës**.

*C'est aussi un **excellent point pour traiter le torticolis**. On l'associe alors souvent avec le 20VB.

*Il traite localement les douleurs et les rhumatismes postéro-interne du poignet.

*Son action sur l'œil vient du fait que le Shou Tai Yang auquel appartient le 6IG a deux branches qui atteignent respectivement le canthus interne et externe.

*Ce point est assez sensible, d'où la nécessité de ne pas trop le stimuler pour éviter les sensations désagréables de l'avant-bras.

Quelques combinaisons

***Avec le 6CC, Wei quan**, ce couple traite le hoquet, mais aussi les paralysies hystériques.

***Avec le 12RM, Zhong Wan**, il traite les spasmes gastriques.

***Avec le 20VB**, en dehors du torticolis, il traite les douleurs, les érythèmes et les tuméfactions oculaires.

***Avec le 57V, Cheng Shan**, il traite les crampes du mollet.



Zhong Chong, 中衝 9CC

Zhong Chong peut être traduit par « *carrefour du médius* » ou « *centre de la rive* ».

C'est comme tous les points Jing, **un point d'urgence. C'est le plus efficace pour réveiller le Shen, ramener la conscience.**

Ce point s'utilise pour disperser l'excès de chaleur dans les maladies chroniques avec troubles mentaux, ou en cas de pathologies aiguës de chaleur ou dans les attaques de vent.

Localisation

Ce point se situe à l'extrémité et au centre de la dernière phalange du majeur.

C'est le seul point à ne pas être situé à l'angle unguéal, mais au milieu de l'extrémité du doigt. Bien que certains spécialistes chinois le localisent sous l'angle unguéal coté radial.

La technique est de saisir le médius en le tenant fermement avec deux doigts et d'insérer l'aiguille de quelques millimètres, ou de pincer avec son ongle, ou alors de faire une saignée à l'aide d'une aiguille triangulaire.



Caractéristiques

***C'est le point Puits, Jing du méridien.** Je vous rappelle que les points Jing ; puits sont situés à l'extrémité des mains ou des pieds, premiers ou derniers points du méridien, point de changement de polarité de l'énergie qui peut se changer en Yin ou Yang en raison de l'instabilité du Qi dans ces zones.

Les points Jing des méridiens Yin sont de nature Bois, sous-entendant la mise en mouvement, le printemps. Ceux des méridiens Yang sont de nature Métal, sous-entendant la « protection ».

***Sa nature est Bois.**

*C'est un **point de réanimation**.

Fonctions thérapeutiques

Ce point a pour effet :

- *D'ouvrir les orifices.*
- *De réveiller l'esprit, le Shen.*
- *De disperser la chaleur.*
- *De purifier le cœur.*

Principales indications

Elles sont nombreuses. Citons :

- *Coma par apoplexie.*
- *Langue raide et aphonie.*
- *Convulsions.*
- *Maladies fébriles.*
- *Agitation.*
- *Anxiété importante.*
- *Palpitation.*
- *Insomnie.*
- *Chute consécutive à une perte de connaissance.*
- *Douleurs précordiales.*
- *Maux de tête sévères avec l'impression que la tête va éclater.*
- *Douleurs du coude.*
- *Sensations de chaleur dans la paume de la main.*
- *Pleurs et agitations nocturnes chez les enfants.*
- *Insolation.*
- *Délire verbal.*

Quelques applications

« *Lorsque la maladie est au Zang, il faut prendre les points Jing, puits* ». Ces points ont pour fonction :

- *d'ouvrir les orifices et*
- *de disperser la chaleur.*

Ouvrir les orifices sous-entend, le rétablissement des échanges au niveau des orifices sensoriels, c'est-à-dire **faire revenir la conscience**.

C'est le Cœur qui dirige le Shen. Mais dans les maladies aiguës, il délègue son pouvoir au Péricarde. C'est pourquoi le point Jing a une grande efficacité pour soigner les pertes de connaissance et les comas aigus.



Qu Chi, 曲池 11GI

Littéralement, **Qu Chi** signifie « étang de la courbe », **Qu** se rapportant au pli du coude et **Chi**, « étang » pour la quantité d'énergie contenue à cet endroit.

En effet, ce point est le **point He du méridien**, là où le méridien devient un « fleuve », là où le méridien rejoint la circulation du Qi, de la même manière qu'un fleuve rejoint la mer.

Son nom secondaire est **Gui Shen**, « serviteur du démon », car il fait partie des 12 points du démon selon Sun Si Miao.

C'est un point comme nous allons le voir qui a une très grande variété d'effets dans des pathologies très diverses. Nous allons voir qu'entre autres on utilise ce point pour toutes les **pathologies dermatologiques**, mais aussi dans tous les **problèmes de chaleur**.

Localisation

Le bras fléchi, à l'extrémité externe du pli de flexion du coude.



Caractéristiques

*C'est le **point de rassemblement ou mer, He du gros intestin**.

C'est un point qui fait descendre l'énergie qui s'accumule au niveau de la tête et de la face.

*Dans le cycle des 5 éléments, il **correspond à la Terre-Rate**.

*Il fait partie des « **Douze Etoiles Célestes** » de Ma DanYang, les douze points les plus importants du corps.

*C'est **un des 13 points Gui de Sun Si Miao**. On les appelle aussi les points du « Démon » en rapport avec les troubles psychiques et maniaco-dépressifs pour lesquels ils sont indiqués.

Fonctions thérapeutiques

- Il chasse le vent.
- Purifie la chaleur et rafraîchit le sang.
- Il libère le Biao, la superficie.
- Il régule l'énergie dans le GI.
- Il fait circuler le sang.
- Il assouplit les articulations.
- Il expulse le vent et l'humidité.

Principales indications

Au regard de l'importance de ce point, elles sont évidemment très nombreuses.

- Affections de chaleur, Re Bing.
- Douleurs de la gorge, Yan tong.
- Paludisme, Nue Ji
- Douleurs de l'épaule qui ne peut être soulevée.
- Douleurs et gonflements des articulations du genou.

- Maux de tête, Tou Tong.
- Vertiges, Tou Yun.
- Inflammations oculaires.
- Vue brouillée.
- Douleurs dentaires.
- Troubles menstruels.
- Mastites aiguës.
- Otites purulentes.
- Urticaires, Feng Zhen
- Eczéma, Shi Zhen.
- Gale.
- Érésipèle.
- Douleurs abdominales.
- Vomissement et diarrhées.
- Démence. Convulsion.
- Nez rouge avec varicosités et crevasses par excès d'alcool.

Quelques applications

*En général, c'est un point que l'on ne tonifie pas sauf en cas d'hémiplégie où les muscles du bras ont fondu.

*C'est un **grand point pour l'HTA** quand la cause est la chaleur. Il ne faudra cependant pas le tonifier, et le piquer avec précaution quand la tension dépasse 25 mmHg.

*Dans le Ling Shu chap. 44 : « pour les méridiens en plénitude, les hémorragies, les maladies de l'estomac liées à une alimentation déréglée, utiliser les points He ».

*Outre son action sur l'HTA, des recherches modernes montrent que ce point a une action sur la contractilité du myocarde et ralentit le rythme cardiaque. **Il peut calmer les fibrillations auriculaires et les extrasystoles.**

*En piqûre transfixiante avec trois moxas à intervalle de 5', il traite symptomatiquement l'**épicondylalgie externe (tennis elbow)**. On peut aller jusqu'à 5-7 moxas selon l'importance de la raideur du coude.

***Bei Jiu Fa**, « moxibustion pour les cas aigus », il est dit : « 11GI traite le Du Feng, le Vent-Poison dont les signes sont : douleurs survenant brutalement dans l'ensemble du corps, prurit externe comparable à ceux causés par des piqûres d'insectes, squames, éruption cutanée avec érosion. Appliqué sur ce point sans tarder, 21 cônes de moxa ».

*Dans le **Qian Jin Yao Fang**, « formules importantes valant 1000 pièces d'or », il est dit : « En cas d'urticaire, appliquez une moxibustion sur Qu Chi. Le nombre de cônes est déterminé en fonction du nombre d'années de l'âge de l'enfant. L'application immédiate de la moxibustion dès la survenue de la maladie donne un résultat sensationnel ».

Quelques combinaisons

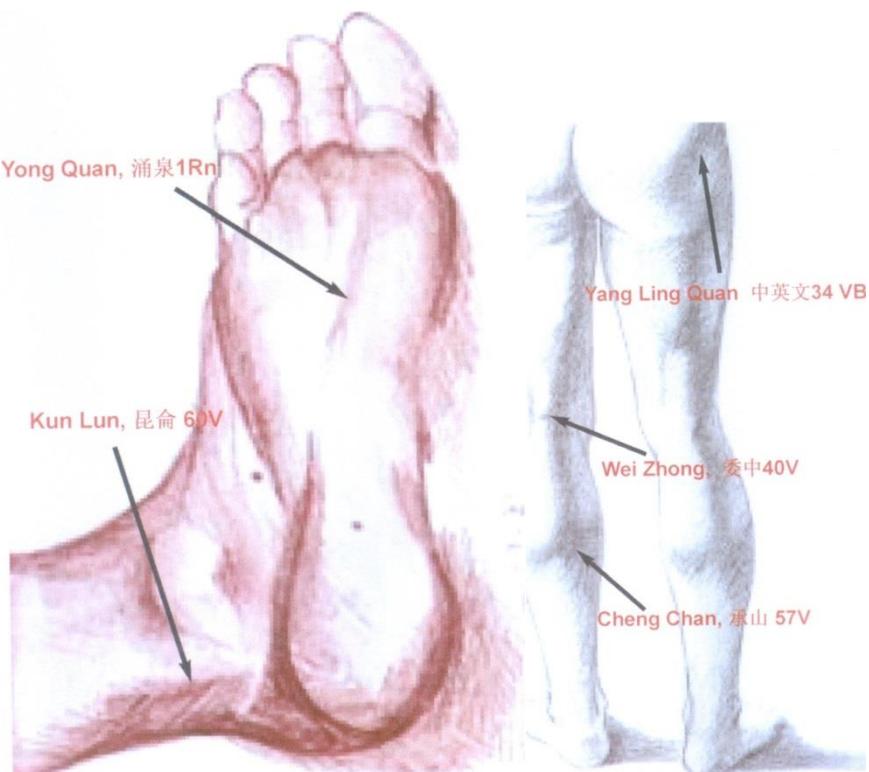
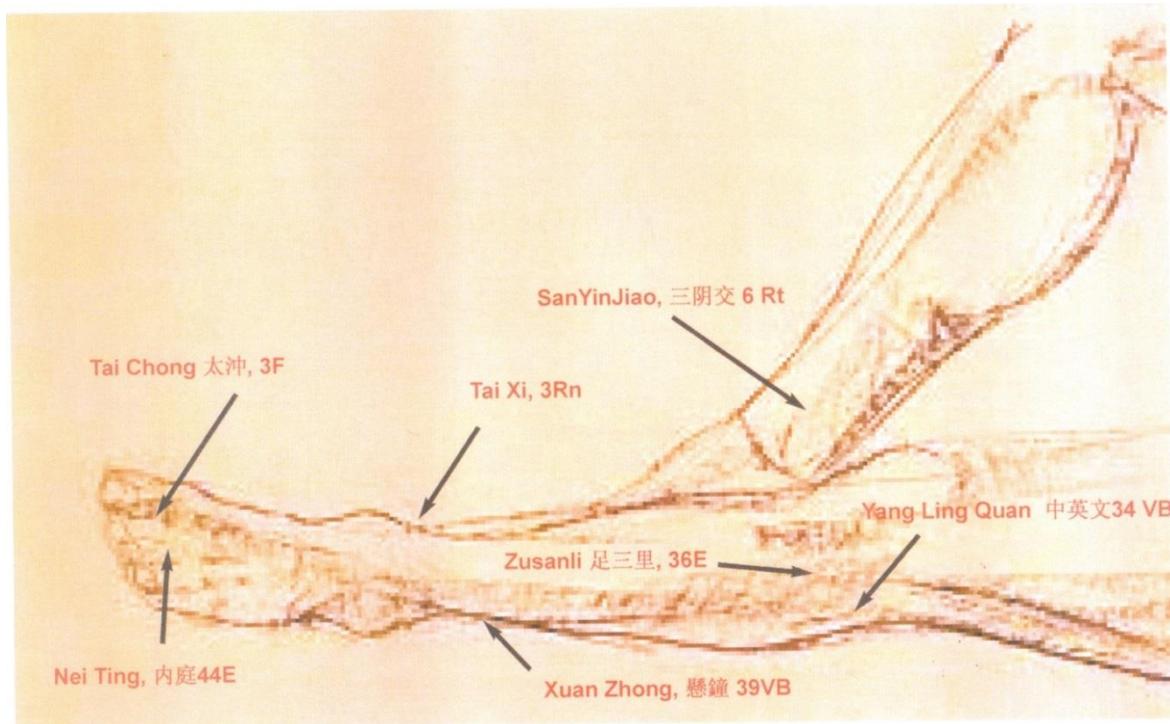
***Le 11GI avec le 6Rt** soignent toutes les maladies de la peau qui sont en général causées par le Vent, l'Humidité, la chaleur dans le sang. Ce couple de points chasse le vent, fait circuler le sang, élimine l'humidité, calme les démangeaisons.

*Le 11GI couplés au 14DM :

- Enlève les excès de feu en général dans le haut du corps.
- Lutte contre la montée du feu du Foie.
- Contre la chaleur extrême qui se transforme en Vent.
- Contre les excès du feu du Cœur.

LES POINTS DU PIED ET DE LA JAMBE

(12 points)



Yong Quan, 涌泉1Rn

Le point 1Rn, **Yong Quan** signifie « source jaillissante » ou encore « source bouillonnante ». On l'appelle aussi **Di Chong**, « montée de la terre », ou **Jue Xin**, « cœur bloqué ».

C'est un point incontournable en médecine chinoise. Et en tant que **point de réanimation très puissant**, il faut absolument en connaître sa localisation.

Zhang Yin An dit de lui : « C'est la source terrestre qui sert à vivifier le ciel ».

Il a un puissant effet de dispersion sur le Qi du corps et s'utilise surtout dans les tableaux de type plénitude. **Il régule les mouvements énergétiques ascendants et descendants.**

Dans le diagnostic par la palpation, une trop grande sensibilité dans cette zone signe une disharmonie du méridien.

Dans la pratique des Qi Gong, il y a une particularité très intéressante à connaître.

En effet, tout l'art dans ce type de pratique est de trouver une bonne stabilité des pieds. On dit qu'il faudrait avoir une égale pression sur les « Neuf monticules », les 9 points d'appui du pied.

À ce moment-là, si on n'a pas les pieds plats, le 1Rn se situe à 6-7mm du sol. Par le mental, on imagine que l'énergie de la terre Yin passe par ce point et vient inonder notre corps.

Il existe d'ailleurs un exercice de visualisation très classique pour trouver cette bonne stabilité du pied. C'est d'imaginer que l'on construit une cage pour emprisonner une fourmi dans la zone de **Yong Quan**, en faisant attention de ne pas l'écraser et en empêchant qu'elle s'échappe....

Localisation

Ce point est situé sur la plante des pieds, dans une dépression qui apparaît lorsque le pied est en flexion plantaire, à la jonction du tiers antérieur et des deux tiers postérieurs de la plante.



On dit qu'il est situé au plus bas du corps, « comme une source qui jaillit du sol et s'élève ».

Caractéristiques

*Parmi les cinq points Shu Antiques, **c'est le point Jing, puits du Zu Shao Yin, du méridien des Reins**

En tant que tel, il s'utilise traditionnellement pour traiter les cas de « *plénitude sous le cœur* ».

*En tant qu'organe Yin, il **relève de l'élément Bois**.

*C'est un **point de réanimation très important**. Il fait partie des 9 points de rétablissement du Yang.

Quand tout s'arrête chez une personne, rien ne vous empêche de prendre la pointe d'un stylo et de l'enfoncer dans ce point. Il m'est arrivé de le faire une fois dans ma vie et la personne a retrouvé sa fonction respiratoire et cardiaque.

Fonctions thérapeutiques

- Il ouvre les orifices, réveille l'esprit, le Shen.
- Il abaisse le Feu.
- Abaisse la montée à contre-courant et fait tomber le Vent interne
- Il restaure les fonctions de la Rate-Estomac,
- Nourrit le Yin des Reins,
- Harmonise les Reins et le Cœur,
- Régularise le Foyer Inférieur

Principales indications

- Perte de connaissance, Hun Jue.
- Céphalées au sommet du crâne.
- Vertiges, Xuan Yun.
- Convulsions infantiles, Xiao Er Jing Feng.
- Folie, Dian Huang.
- Nausées, E'Xin.
- Vomissements, Ou Tu.
- Dysfonctionnements urinaires, Xiabian Bu Li
- Difficultés à aller à la selle, Dabian Nan.
- Chaleur au centre de la plante du pied.
- Aphèses chroniques.
- Acouphènes, transpiration nocturne.

Quelques applications

*Le méridien des Reins circule le long de la gorge et enserre la racine de la langue. Ce point en soutenant le Yin des Reins traite entre autres les gonflements de la gorge et la sécheresse de la langue.

*En nourrissant le Yin des Reins, il va être très efficace quand nous sommes en présence de **problème d'agitation, d'insomnie, de mauvaise mémoire, de peur, mais aussi de « fureur extrême »**. C'est aussi un point très puissant en cas d'anxiété intense.

*Donc, en tant que point de réanimation, on peut l'employer lors de crises aiguës, quand le malade est inconscient, pour ramener le Shen et libérer le cerveau.

*C'est un point qui permet de venir à bout d'épistaxis essentielle, de saignement de nez. On peut alors soit y mettre une ventouse, le piquer, le masser. Et même un cataplasme à base de Whu Zhu Yu, fructus evodiae Rutaecarpae, le fruit de l'évodia. Toutes ces techniques permettent de « reconduire le Feu montant » vers sa demeure d'origine qui est Ming Men, la « porte de la Vie ».

*D'autre part, il est d'usage d'appliquer des cataplasmes de plantes sur ce point pour soutenir les Reins, accroître le Jing, et conduire le Feu et le Sang vers le bas.

*Voici une technique contre l'insomnie : « Faire tremper ses pieds pendant 10' dans de l'eau à 40°. Ensuite, à l'aide d'un bâton d'armoise se chauffer à l'aide de la technique de picotage chacun des deux points pendant une dizaine de minutes. Faire une séance par jour pour une cure de sept jours ». Cette technique peut aussi s'avérer excellente en cas de miction fréquente.

***Le massage en digitoponcture effectué 100 fois le matin et le soir sur les deux points « accroît l'eau des Reins », calme le Feu du Foie, fait monter le Qing Qi, l'énergie pure et fait descendre Zhuo Qi, l'énergie trouble. Ce massage peut renforcer l'ouïe, la vue, la mémoire, ralentir le processus de vieillissement et prolonger l'espérance de vie.**

On peut aussi faire ce massage avec le tranchant de la main, du 6Rt au 1Rn, en passant par le 3Rn, en position assise avec les jambes repliées (voir le DVD du coffret sur la digitoponcture).

*Les recherches modernes ont montré une réelle efficacité de ce point pour les problèmes d'hypertension artérielle.

***En moxibustion il peut corriger une position incorrecte du fœtus.**

Taixi, le troisième point du méridien des reins, peut se traduire par « *suprême vallée* », « *grand torrent* », « *grand ravin* » ou « *grande rivière* ».

C'est dire si c'est un point important. C'est même l'un des principaux points de tonification de l'énergie des Reins avec le 23V et le 4RM.

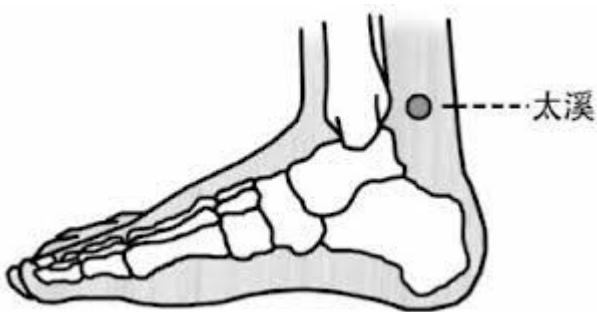
Nous savons que les Reins sont l'endroit où se trouve le Yin et le Yang Originel. Ils constituent la source du « *Ciel antérieur* », de l'innée, du potentiel vital.

Ce point va donc agir directement à la source du fonctionnement de l'organisme. Et donc, ses actions vont être multiples.

C'est un des plus grands points thérapeutiques avec un spectre d'action très large comme nous allons le voir.

Localisation

Situé sur le côté interne du pied, dans une dépression entre la malléole interne et le bord du tendon d'Achille, au niveau du sommet de la malléole. C'est là où on sent battre l'artère postérieure.



Caractéristiques

*C'est le point source, Yuan du méridien.

Il met donc en relation le méridien directement avec le Yuan Qi, l'énergie ancestrale situé dans le Foyer inférieur.

Je vous rappelle que les points YUAN servent à tonifier les organes YIN. Ceci s'explique par le fait que l'énergie des points YUAN vient du Qi Originel qui est en relation avec les organes YIN, et avec le Rein en particulier.

C'est pourquoi les points YUAN sont essentiellement utilisés pour tonifier les organes YIN et s'avèrent efficaces dans le traitement des maladies des organes internes.

*C'est le point Shu, de transport.

*Sa nature est Terre : il va se lier directement au sang.

Fonctions thérapeutiques

Il a comme fonctions principales de :

- tonifier l'énergie des Reins, aussi bien le Yin que le Yang des Reins.
- renforcer les moelles et le cerveau, et les lombes.
- réguler les fonctions du Ren Mai et de Chong Mai.
- Faire reculer la chaleur apparente dû à un Yin Xu, par exemple les bouffées de chaleur.

Principales indications

Elles sont tellement nombreuses que l'on peut n'en citer que quelques-unes :

- Dans les **cas d'impuissance**, Yang Wei, de trouble de l'érection.
- Pour les problèmes de spermatorrhées, Yi Jing.
- De mictions courtes et fréquentes.
- De surdité, Er Long et d'acouphènes, Er Ming, à cause de la relation des Reins et des oreilles.
- En cas d'irrégularité des menstruations.
- Dans les leurs lombaires.
- Les céphalées, les vertiges avec vision trouble.
- Les problèmes de douleurs dentaires.
- Les gonflements de la gorge.
- Les problèmes de toux, de dyspnée due à la à contre-courant du Qi consécutif à un Yin Xu des Reins.
- Les problèmes d'insomnie liée à un non-contrôle des Reins sur le Cœur.

Quelques applications

*C'est un point qui sert à tonifier les Reins et par voie de conséquence à **renforcer la volonté**, Zhi. Nous savons que les reins sont le logis du Zhi qui permet l'action volontaire, la capacité de rester concentrer, qui contrôle la détermination et la persévérance. La mémoire est aussi en relation avec cette entité. **Mais le Zhi est aussi le maître de la libido.**

*Ce point est indiqué en cas **d'insomnie, d'excès de rêves et de mauvaise mémoire**.

*En tant que point Yuan, source, il est donc en contact avec le Qi Originel, le Yuan Qi. Mais comme les Reins stockent l'essence, **ce point tonifie l'essence, les os et les moelles**.

*On l'utilise pour traiter les symptômes comme les règles irrégulières, les problèmes d'aménorrhées ou les saignements utérins excessifs.

*Ce point **favorise l'expulsion des lithiasés rénales**, sable ou calcul et calme la douleur. On laisse alors l'aiguille en place 60' et on les travaille toutes les 10'.

*C'est un point très important pour les douleurs chroniques de la cheville post-entorse.

Couplé avec le 10P, il permet d'éliminer la chaleur et de faire descendre le Qi du Poumon. Le 10P a un effet rafraîchissant qui lutte donc contre la chaleur, alors que le 3Rn augmente le Yin. N'oublions pas que Poumons et Reins sont en relation mère-fils.

*Chaud au moxa, ce point peut reconstituer et réchauffer le Yang des Reins en éliminant l'humidité et en **arrêtant les leucorrhées**.

C'est un des grands points qui permet d'accroître la longévité. En effet il augmente le Jing, l'essence et l'eau des Reins, le Yin des Reins.

Son massage régulier en digitoponcture est fondamental dans les méthodes Yang Sheng Fa, de prévention.

*Selon les anciens, ce point est très important dans les problèmes gynécologiques :

Mai Jing : « Si l'aménorrhée survient après trois mois de règles irrégulières, poncturer TaiXi ».

Qian Ji Yao Fang : « En cas de masse abdominale, chauffer TaiXi avec autant de moxas que l'âge du patient ».

Tai Chong 太沖, 3F

Nous allons voir que c'est un point majeur aussi bien en acupuncture et en massothérapie.

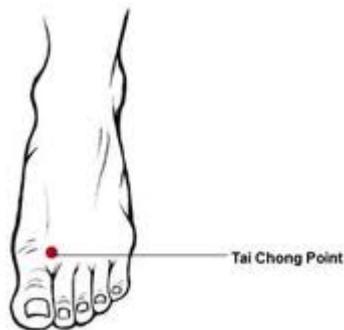
Sa localisation est mentionnée pour la première fois dans le Jia Yi Jing.

On peut le traduire de différentes manières :

- **Tai** veut « *grand* » et **Chong** « *abondance* ». En effet nous allons voir que c'est le point « *source* » Yuan du foie, « *réservoir à sang* » et qu'il se trouve à la jonction entre les méridiens des Reins et une branche de Chong Mai qui est la « *mer du sang* ». Abondance est alors relative à la quantité de sang.
- On l'appelle aussi « *battement extrême* » en relation avec les battements de l'artère pédieuse. Il s'agit en effet **d'un des neuf pouls des neuf régions**. Il reflète l'énergie du Foie chez la femme.
- Il peut aussi se traduire par « *grand assaut* » ou « *grande précipitation* » de par sa fonction de faire descendre l'énergie vers le bas.

Localisation

Il est situé sur le dos du pied, dans une dépression proche de la jonction du 1^{er} et 2^{ème} métacarpien.
Fonctions



Caractéristiques

- C'est un des cinq points Shu, le point Yu, de nature Terre du méridien.
- C'est surtout le point source, Yuan du Foie. Nous savons que ces points reflètent les maladies de leurs organes correspondants.
- Il est dit dans le chapitre 1 du Ling Shu : « quand les 5 Zang (organes pleins) sont malades, prendre leur point Yuan respectif. Et plus loin : les 12 points Yuan traitent les affections des 5Zang 6 Fu organes réceptacles, creux »).
- Il s'agit d'un des points de l'étoile céleste de Ma Da Yang.

Fonctions thérapeutiques

En dispersion :

- Il disperse le feu du foie,
- Il arrête le vent,
- Régularise l'énergie,
- Abaisse le Yang
- Calme le feu du Foie
- Fais circuler l'énergie
- Enlève la stagnation au niveau du Foie
- Il calme l'esprit
- Calme les spasmes.

En tonification

- Nourrit le sang du Foie.

Principales indications

* Il s'oppose à la montée du Yang du Foie, ou du Feu du Foie avec des symptômes comme :

- Des céphalées, *Tou Tong*,
- Des vertiges, *Xuan Yun*
- Des rougeurs, douleurs ou gonflements des yeux,
- Les déviations de la bouche, sous-entendu les paralysies faciales.

*En cas de stagnation de l'énergie du Foie :

- Les états dépressifs, *Yu Zheng*,
- Les douleurs des Flancs, *Xie Tong*
- Les distensions abdominales, *Fu Zheng*
- Les éructations, *Ou Ni*

*mais aussi contre les **atrophies des membres inférieurs, les difficultés à la marche.**

*Les irrégularités au niveau des règles, les hémorragies utérines, *Beng Lou*. En effet ce point stimule le Chong Mai qui dirige le sang. **C'est le point des règles douloureuses.**

*Les Hernies, *Shan Qi*

*Les problèmes d'enurésie.

*Les épilepsies ; *Dian Xian*

*Les convulsions infantiles, *Xiao Er Jing Feng*

*les recherches modernes ont montré que c'était un point très intéressant pour relâcher le sphincter d'Oddi.

Quelques applications

*quand il y a un Han Xie Qi, une pénétration du froid pervers au niveau du méridien du Foie, cela peut entraîner des douleurs au niveau du sexe ou des douleurs herniaires. On peut alors chauffer ce point.

*C'est un point particulièrement efficace pour traiter toutes les maladies oculaires, comme les érythèmes dus à une chaleur du Foie. On fait alors le point en dispersion. Ou contre les yeux secs avec des éblouissements dus à une faiblesse du Yin du Foie et des Reins et une insuffisance de Qi et Xue. On le fait alors en tonification.

***C'est un point très intéressant dans les états d'accès de colère à répétition, les irritabilités permanentes, les problèmes d'insomnie, d'état soucieux. Il agit aussi sur les tensions générales liées au stress.**

*Par son action de diminution du vent interne, **il est très puissant pour calmer les spasmes, les contactions et les crampes musculaires.**

*Il a aussi comme action de chasser l'humidité de la sphère urogénitale, du Foie-Vésicule Biliaire. On l'utilise prioritairement en cas de jaunisse

Tai Chong* qui appartient au Zue Jue Yin est un point très important pour traiter **de nombreuses formes de lombalgies.

*C'est un des points principaux pour le traitement des convulsions infantiles. En dispersion on dit « qu'il ouvre les orifices, rétablit la conscience et maintient la sérénité ».

*On trouve de très nombreuses citations sur ce point. En voici quelques-unes :

-**Le Yi Zong Jin Jian** (miroir d'or de la médecine ancestrale), un des livres de référence de mon maître : « *Tai Yang traite les convulsions aiguës et chroniques, les épilepsies, les maux de gorge, les sensations de gêne et de distension au niveau du cœur et de la poitrine, le béribéri dû au froid et à l'humidité, la démarche difficile, les douleurs testiculaires irradiant vers l'hypogastre et les douleurs lombo-dorsales* »

-**Ma Dan Yang** dans le « chant du traitement des maladies par les 12 points de l'étoile céleste » : « *Les battements du pouls de Tai Chong permettent de déterminer la vie ou la mort. Ce point peut traiter les*

convulsions, les sensations de distension au niveau de la gorge et du cœur, l'incapacité de marcher avec les deux pieds, les douleurs et tuméfactions testiculaires, la vision floue et les lombalgies ».

Quelques combinaisons

*Une des plus connues est le **3F avec le 4GI, He Gu**. Cette association s'appelle « *l'association des quatre portes, des quatre barrières, Si Guan* ».

- Ce couple de points chasse le « vent du visage », à savoir les paralysies faciales, les tics du visage, les spasmes faciaux.
- Dans le Za Bing Xue Fa Ge, il est dit : « *En cas d'obstruction nasale, de polype nasale ou de sinusite, prendre sans tarder le 4GI et le 3F* ».
- Xi Hong Fu « prose du maître Xi Hong » : « *quand les douleurs qui irradient de la main jusqu'au dos en passant par l'épaule sont insupportables, He Gu doit être puncturé avec Tai Chong* ».
- Ces deux points peuvent aussi **traiter les migraines, les céphalées d'HTA...**
- Ces deux points régularisent et harmonisent le Qi et le Xue, les obstructions des méridiens, activent la circulation dans les Luo, fait circuler le Qi et ouvrent les orifices. **Ils maintiennent la sérénité et calment le Shen . C'est un couple de points qui donne de très bons résultats dans les maladies mentales et émotionnelles.**
- Ces points sont les premiers à prendre dans la phase initiale des traitements des rhumatismes, Bi Zheng. En stimulant la circulation de Qi et Xue, de l'énergie défensive, Wei Qi et de l'énergie nutritive, Ying Qi, il empêche le Vent, le Froid et l'Humidité, les trois perversités liées aux rhumatismes de continuer à blesser le corps. Ils ont des effets comparables à ceux de l'ouverture et de la fermeture d'une barrière.
- **Ces deux points peuvent aussi traiter des cas aigus ou urgents comme :**
 - *Les conjonctivites aiguës*
 - *Les paralysies hystériques*
 - *Les laryngites aiguës*
 - *Les parotidites aiguës.*



Nei Ting, 内庭44^E

Nei Ting veut dire « cour intérieure ».

C'est un point du méridien de l'Estomac qui a une grande importance. C'est pour cela qu'il fait partie de 12 étoiles le Ma Dan Yang.

C'est un point que l'on ne tonifie que très rarement.

Localisation

Il est situé sur le dos du pied dans l'angle entre les 2e et 3e orteils « à la limite des peaux blanches et roses ».

L'espace forme une sorte de cour en avant des articulations métacarpophalangiennes qui sont surélevées comme un perron, d'où le nom de « cour interne ».



Caractéristiques

*C'est le point Rong, Yong ou Ying, de jaillissement du méridien de l'Estomac. En tant que point Rong, il est utilisé pour clarifier la chaleur et drainer le feu.

Le Nan Jing, dans la 68ème difficulté indique les points Rong dans le traitement de la chaleur, Re, par analogie au jaillissement du Yang.

*Sa nature est Eau.

*C'est une des Douze Étoiles de Ma Dan Yang.

Fonctions thérapeutiques

Ce point à comme fonction de :

- Disperser la chaleur et le feu de L'estomac et du Gros Intestin.
- De faire circuler le Qi du Yang Ming.
- De calmer la douleur, surtout les odontalgies.
- De traiter les stagnations de nourriture dans l'Estomac.
- De calmer l'Esprit.
- De chasser le Vent au niveau de la face.

Principales indications

Ses principales indications sont :

- *Douleurs dentaires de la mâchoire supérieure.*
- *Gonflements et douleurs de la gorge.*
- *Déviation de la bouche.*
- *Paralysie faciale aiguë.*
- *Épistaxis.*
- *Distension abdominale.*
- *Constipation.*
- *Gastralgia.*
- *Gonflement et douleurs du dos du pied.*
- *Saignement des gencives.*
- *Mauvaise haleine.*
- *Mammite.*
- *Insomnie.*
- *Agitation mentale.*
- *Psychoses, hysterie.*
- *Acouphènes.*
- *Surdité.*
- *Hyperthyroïdie.*

Quelques applications

*Ce point permet de traiter de nombreuses maladies de type chaleur qui se développent sur le trajet du méridien et notamment en haut du méridien (gorge, dent, nez) et ce, selon le principe : « pour traiter les maladies du haut, il faut prendre les points du bas ».

*Il faudra éviter de tonifier ce point, car le Qi du Yang Ming doit toujours descendre et il ne faut pas l'activer dans le sens de la remontée.



Kun Lun, 昆仑 60V

Ce point se prénomme donc **Kun Lun**, comme « *le mont Kun Lun* ».

La malléole externe serait la représentation de ce mont. La source du fleuve Jaune est le mont Kun Lun. Est-ce pour cela que ce point draine et peut traiter les urines jaune foncé ?!

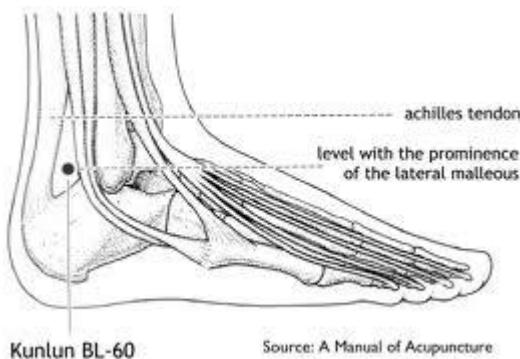
Ce point est très important, car il régularise, draine et fait circuler le Qi dans l'ensemble du méridien de la vessie.

Donc, au regard de ce très long trajet, il aura des effets sur la tête, la nuque, le dos, les lombes, les chevilles et les pieds. Son champ d'action est donc très vaste.

Nous allons voir que **ce point est un des grands points incontournables de la MTC.**

Localisation

Ce point est situé au niveau du pied, en arrière de la malléole externe, dans une dépression entre la pointe de la malléole et le tendon d'Achille.



Source: A Manual of Acupuncture

Caractéristiques

*C'est le point **Jing Xue**, appelé « **point rivière** » ou « **point de passage** » du méridien de la Vessie

Le terme Jing sert à désigner l'idée de méridien, de fils de chaîne... on peut donc déduire **qu'à partir de ce point le méridien a toute sa force**. Si malheureusement l'énergie perverse y a fait son lit, elle est en mesure de gagner les tissus plus profonds (tendons, os et articulations).

*C'est le **point Feu du méridien** de la Vessie. En effet, les points Jing des méridiens Yin sont de nature Métal. Les points Jing des méridiens Yang sont de nature Feu

*C'est une des 12 étoiles de Ma Dan Yang, considéré selon lui comme les points les plus importants du corps.

Fonctions thérapeutiques

Ces principales fonctions sont de :

- *Faire circuler le Qi du Tai Yang, méridien de la Vessie.*
- *Disperser les blocages.*
- *Faciliter l'expulsion pendant l'accouchement.*
- *Supprimer les stases de sang.*
- *Renforcer les tendons.*

Principales indications

Citons entre autres :

- Les céphalées du *Tai Yang*.
- *Le torticolis*.
- Les étourdissements.
- *L'épistaxis*.
- *Les dorsalgies*.
- *Les lombalgies*.
- *Les talalgies*.
- *L'épilepsie*.
- Les sciatiques.
- Les douleurs rhumatismales.

Quelques applications

*Ce point est très efficace dans **les céphalées occipitales de type Tai Yang**. On peut alors le faire en saigné.

*Dans le Ling Shu, Chap. 28 : « tonifier 60V dans l'insuffisance énergétique des trois parties du corps, les vertiges, la tendance à se pencher sur le côté et l'impuissance des quatre membres avec refroidissement par contre-courant, Ni, et plénitude du thorax ».

***Kun Lun** est très efficace en cas de **douleurs de l'arcade sourcilière**. Piquer du côté de la douleur en dispersion pour une maladie récente et en tonification pour une maladie chronique.

*Ce point localement peut traiter les séquelles d'entorse de cheville quand elle est latérale externe.

*Dans la 68ème difficulté du Nan Jing : « en tant que point Jing, il est utile dans le traitement de la toux, Ke Sou et dans les sensations alternées de chaud et de froid (paludisme). On le retrouve indiqué dans les maladies du Poumon de la gorge, liées à ce Zang ».

*Comme ce point « chasse le Vent externe et interne » qui a tendance à envahir la partie supérieure du corps, on l'utilise dans **les syndromes d'obstructions douloureuses de l'épaule, de la nuque et de la tête**.

***Ce point est très utilisé en obstétrique**. Par exemple :

- En cas de difficultés à l'accouchement, on prend la série de points 60V/4GI/6Rt/32V en dispersion.
- En cas de rétention placentaire, on prend le 60V/1Rn/67V.

***Une autre association très connue est celle avec le 40V, pour toutes les manifestations de lombalgie**. Quand on les prend séparément, le 40V traite le cas aigu alors que le 60V est plutôt employé dans les cas de lombalgies ou sciatiques chroniques.

Contre-indications

***Ce point est interdit chez la femme enceinte**, car il soigne les difficultés d'accouchement en provoquant des contractures.

*La formule 6Rt/4GI/60V est une formule abortive.

SanYinJiao, 三阴交 6 Rt

San Yin Jiao signifie « croisement des 3 Yin ». Il s'agit du croisement des trois méridiens Yin du pied.

Nous allons voir que ce point est très important pour traiter tous les symptômes du foyer inférieur. Son champ d'application est très large. C'est un des points maître en gynécologie.

D'après les statistiques, San Yin Jiao fait partie des points le plus souvent utilisés. Pour des effets prophylactiques ; on peut soit le poncturer, soit le chauffer au moxa ou le masser.

Localisation

Sa localisation est mentionnée pour la première fois dans le Jia Yi Jing, le « canon Jia Yi de l'acupuncture-moxibustion »(en 259).

Il est situé à la face interne de la jambe, à trois distances du sommet de la malléole interne, en arrière de la partie interne du tibia dans une dépression au bord de l'os. On doit bien sentir une petite encoche sous le doigt et ce point est très souvent douloureux à la palpation.



Caractéristiques

C'est le point de Réunion des méridiens de :

- la Rate, Zu Tai Yin,
- du Foie Zu Jue Yin et
- des Reins, Zu Shao Yin.

On l'appelle encore « point Luo de groupe des Yin du membre inférieur ».

Fonctions thérapeutiques

- Il renforce la Rate et draine l'humidité.
- Il tonifie la Rate qui renforce le Qi du poumon.
- Il tonifie le Foie et renforce les Reins.
- Il élimine les éléments impurs et l'humidité par la diurèse.
- Il harmonise le sang.
- Il traite les problèmes du petit bassin.
- Il soutient le travail de transport et de transformation de la rate.
- Il désobstrue les méridiens et active les Luo.

Principales indications

Du fait de l'importance de ce point, elles sont très nombreuses.

- Irrégularités menstruelles, Yue Jing Bu Tiao
- Douleurs menstruelles, Tong Jing
- Hémorragies utérines, Beng Lou
- Pertes blanches et rouges, Chi Bai Dai Xie
- Aménorrhées, Jing Bi

- *Grosseurs abdominales, Zheng Jia*
- *Prolapsus du col utérin, Yin Jing*
- *Difficulté de l'accouchement, Nan Chan*
- *Stérilité, Jiu Bu Cheng Yun*
- *Pertes séminales dues aux rêves, Meng Yi*
- *Spermatorrhée, Yi Jing*
- *Impuissance, Yang Wei*
- *Éjaculation précoce, Zao Xie*
- *Hernie, Shan Qi*
- *Énurésie, Yin Niao*
- *Blocage urinaire, Niao Bi*
- *Œdème, Shui Zhong*
- *Dysfonctionnement urinaire, Xia Bien Bu Li*
- *Faiblesse de la Rate-Estomac, Pi Wei Xu Ruo*
- *Borborygmes, Chang Ming*
- *Distension abdominale, Fu Zhang*
- *Diarrhée, Xie Xie*
- *Eczéma, Shi Zhen*
- *Urticaire, Xun Ma Zhen*
- *Insomnie ; Shi Mian*
- *Céphalées, Tou Tong*
- *Vertiges, Tou Yun*
- *Douleurs rhumatismales du pied.*

Quelques applications

*C'est un point très important en gynécologie. C'est même le point le plus important. Le **Qian Yi Yao Feng** dit : « En cas de mètrorragies et de leucorrhées, chauffer San Yin Jiao avec 50 cônes de moxa ».

*Ce point peut à la fois reconstituer les états de déficience et disperser les états de plénitude. Il abaisse les éléments Yin impurs et en même temps, fait monter le Qi et le sang jusqu'à la tête. **Il va avoir une action très importante sur les maux de têtes :**

-en cas de céphalées latérales ; utiliser le 6Rt du même côté.

-En cas de maux de tête bilatéraux ou diffus dans l'ensemble de la tête, prendre le 6rt des deux côtés.

* Selon le **Jia Yi Jing** (259) « Pour arrêter les diarrhées, il faut tonifier 6Rt avec une pause d'aiguille longue pour faire circuler la chaleur »

* Selon **Zhen Jiu Da Chong**, « le grand succès de l'acupuncture-moxibustion » (1601) : « ce point traite les règles incessantes, les mouvements inquiétants du fœtus, la présentation traverse, les lochies incessantes du post-partum, les mètrorragies avec vertiges ».

Quelques combinaisons

6Rt + 1F, Da Dun : Selon « Gan Kun Sheng Yi » : ces deux points traitent les hernies de la paroi abdominale.

6Rt + 6Rm, Qi Hai : selon Bai Zheng Fu : ce couple de points traite spécifiquement les blennorragies et les spermatorrhées.

6Rt + 4RM : renforce Xian Tian, le « *Ciel Antérieur* », l'Innée, le Hou Tian, le « *ciel postérieur* », l'acquis, le Yuan Yang, le Yang originel et le Yuan Yin, le Yin originel.

Ensemble, ces deux points tonifient le Foie, les Reins, la Rate-estomac en augmentant l'appétit, la production de Qi et de Sang. Ils permettent au corps de se renforcer d'où l'effet anti vieillissant de ce couple de points.

En poncturant et chauffant le 4RM et en poncturant le 6Rt, ce couple de points peut arriver à bout **des énurésies infantiles**.

Contre indications

Ce point est à éviter chez les femmes enceintes. Je vous renvoie à l'étude du 4GI.

Xuan Zhong, 懸鐘 39VB

Xuan Zhong peut être traduit par « cloche suspendue ».

Parmi les 8 points de Réunion où s'accumulent les Qi des entités fondamentales, le 39VB est **le point de Réunion des Moelles**. On l'appelle aussi **Jue Gu** « interruption osseuse » ou **Sui Hui**, « Réunion des moelles ».

Ce point a non seulement des effets thérapeutiques, mais également préventifs et antivieillissement très important.

Fonctions thérapeutiques

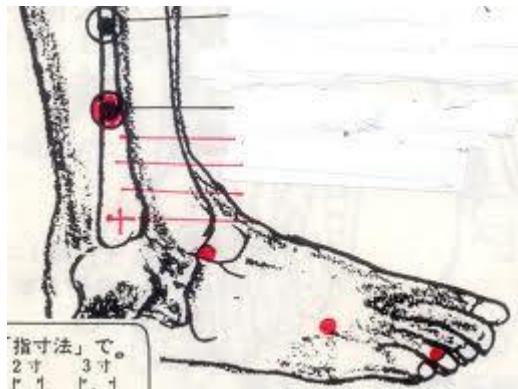
*C'est le point de Réunion, Hui de la moelle des os, Gu Sui ainsi que la **moelle de cerveau**, Fu Nao Sui.

Les 8 points de Réunion, 八會穴 Ba Hui Xue permettent la régulation et l'équilibre du Yin Yang. Il y a 8 merveilleux vaisseaux pour assurer la régulation des méridiens. Il existe 8 points pour réguler les organes, les substances et les tissus.

*Il est considéré comme le point de croisement des trois méridiens Yang des pieds. C'est le pendant du 6Rt.

Localisation

Il est situé sur la face externe de la jambe, à 3 distances au-dessus de la pointe de la malléole externe, sur le bord antérieur du péroné.



Fonctions thérapeutiques

Il a pour fonction de :

- Tonifier les Moelles.
- Renforcer les os.
- Fait circuler le Qi du méridien.
- Purifier la chaleur du Foie/VB
- Renforcer le Yang.

Principales indications

On utilise ce point, seul ou en combinaison en cas :

- D'hémiplégie due à un ictus.
- D'atrophie et de paresthésie des membres inférieurs.
- De Béribéri.
- De douleurs de la nuque, Jing Xiong,

- *De torticolis.*
- *De sciatique.*
- *De sinusite.*
- *De retard à la marche chez l'enfant.*

Quelques applications

*en cas d'hypertension, si la cause est Shi, de plénitude, quand on disperse Xuan Zhong, la tension artérielle baisse très vite.

*C'est un point indiqué dans toutes les affections osseuses, puisque l'on connaît le lien existant entre la moelle et les os. Mais comme le cerveau est la « *mer des moelles* », ce point permet de traiter tout ce qui est **démence sénile, retard mental**.

*Chez l'enfant, c'est le point pour agir sur le pied bot varus ou valgus.

*Ce point rentrera dans toutes les formules de point quand il s'agit de traiter des **migraines consécutives à une montée de Yang du Foie/VB**.

En effet Xuan Zhong permet de rafraîchir la chaleur du cerveau, de disperser le feu de la VB, d'éliminer le vent associé à l'humidité, de désobstruer les Jing Luo et donc d'arrêter les douleurs.

***Le 39VB en dispersion ou en digitoponcture est, avec Hou Xi, le 3IG, le point remarquable du torticolis.** L'aiguille est stimulée toutes les 5', la séance durant une vingtaine de minutes, en demandant au patient, sur le souffle de tourner la tête.

***L'utilisation régulière de ce point chez les personnes âgées permet de prévenir les attaques de vent.**

*Réchauffé au bâton d'armoise pendant 10', 5 jours de suite, ou massé, ou tapoté avec le « marteau à fleurs de prunier » : **c'est un point très important pour la longévité puisqu'il renforce les moelles, Sui et abaisse le contre-courant, Ni.**

Il ralentit le vieillissement des cellules du cerveau, augmente la capacité intellectuelle et renforce la mémoire.

***Couplé avec le 34VB**, il renforce les muscles, les os et les articulations.

***C'est un des grands points des traitements des névralgies d'Arnold** qui en MTC fait partie des hémicrânes, Pian Tou Tong. On peut associer ce point, aux points A Shi de la tête.



Cheng Chan, 承山 57V

Cheng Chan veut dire « montagne du soutien ». Nous verrons que c'est le triceps sural qui est la montagne.

En dehors d'être un des 12 points de Ma Da Yang, donc un des points les plus importants du corps, c'est un point clé pour toutes les pathologies anales.

Ce point est entre autres très célèbre pour son action sur les hémorroïdes.

Localisation

Cheng Shang est situé sur l'axe médian de la face postérieure de la jambe, dans une dépression triangulaire qui se forme sous le corps des jumeaux, quand on se lève sur la pointe des pieds.

Il est à mi-distance entre le V40, Wei Zhong et le 60V, Kun Lun.



Caractéristiques

Il fait partie des « Douze Etoiles Célestes » de Ma DanYang, les douze points les plus importants du corps.

Fonctions thérapeutiques

Ce point a comme principale fonction de faire :

- Circuler l'énergie du méridien.
 - Supprimer les blocages.
 - D'évacuer les selles.
 - Disperser la chaleur.
 - Décontracter les tendons.
 - D'agir sur les Jin, les tendineux musculaires.
 - D'activer el Xue, le sang.
 - D'harmoniser les fonctions de l'intestin.

Principales indications

Parmi les indications principales, on peut citer :

- *Les hémorroïdes, Zhi Chang.*
 - *Les problèmes de constipation.*
 - *Les lombalgies.*

- Les crampes surtout du mollet.
- Les épistaxis.
- Les maux de ventre.
- Les fissures annales.
- Les sciatalgies.

Quelques applications

*La branche divergente du Tai Yang du pied pénètre dans l'anus. C'est pour cela que ce point peut traiter les affections de l'anus et de l'intestin. Après l'obtention du Qi, on stimule ce point toutes les dix minutes. Chaque séance dure 30'.

*C'est un point remarquable pour toutes les femmes qui souffrent **de jambes lourdes ou douloureuses**.

*En massothérapie, c'est un **point très important contre les torticolis**.

La personne est allongée sur le ventre. On masse le point en circulaire, ou en technique de digitopuncture pendant 2-3' ou 9-18-36 respirations. Ensuite le patient s'assied et mobilise la tête lentement, sur l'expiration de droite à gauche et de gauche à droite. On peut répéter une deuxième fois l'opération.

Quelques combinaisons

***Bai Zheng Fu** : « la puncture de Chang Qiang 1DM et de Cheng Shan, 57V traite bien une rectorragie récente due au vent intestinal ».

En MTC, la présence du Vent-Chaleur ou d'Humidité-Chaleur dans les intestins entraîne une lésion des Luo Mai, d'où le sang dans les selles.

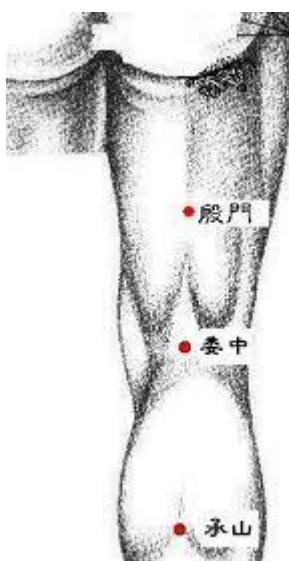
Yu Long Ge (chant du Dragon de Jade) : « les douleurs qui causent les différentes formes d'hémorroïdes sont très pénibles à supporter. Il faut puncturer Cheng Shan dont l'efficacité est prodigieuse- Chang Qiang est également à poncturer. Palpé ou puncturé, ce point provoque une douleur vive. »

***Le 57V avec le 9Rt**, Ling Quan élimine les sensations de gêne et d'obstruction de la poitrine : 57V fait monter les éléments purs, Qing et fait descendre les éléments impurs, Zhuo.

Il conduit l'eau et l'humidité jusqu'à la vessie pour y être éliminé. Le 9Rt traite les affections internes situées dans le haut du corps.

***Le 57V et le 6RM**, Qi Hai peut régulariser le Qi et les fonctions des intestins. Cette combinaison s'emploie dans les troubles du transit intestinal ou dans les troubles d'ouverture et de fermeture de l'anus.

* Le 57V et le 40V, Wei Zhong traitent les lombalgie et les crampes du mollet.



Wei Zhong, 委中40V

Wei Zhong, 40V signifie « centre du pli » ou « milieu du creux poplité ».

Nous allons voir que son action est très étendue. Il peut aussi bien disperser la chaleur et éliminer l'humidité de la vessie, décontracter les tendons et « libérer les lombes et le dos » que « rafraîchir le sang » et « disperser la chaleur de l'été ».

C'est un point que l'on ne tonifie jamais. On le fait donc en dispersion, en digitoponcture. Mais il est aussi considéré comme **le point fondamental des saignées**.

Localisation

Ce point se trouve au milieu du creux poplité, entre les deux tendons du biceps crural et du semi-membraneux.

Très souvent à cet endroit on peut retrouver des petits capillaires bleus signant des stagnations de sang et d'énergie le long de ce méridien



Caractéristiques

*C'est le **point He de la vessie**, du Zu Tai Yang Jing. C'est là où l'énergie et le sang s'accumulent et sont en abondance. C'est pour cela qu'il s'appelle aussi **Xue Xi**, « la fissure du sang ».

*C'est le **point Terre du méridien de la Vessie**. Il aura donc une action sur le sang, et sur les problèmes de digestion comme les diarrhées.

*C'est le **point maître du dos**.

*C'est une des douze étoiles de Ma Dan Yang.

Fonctions thérapeutiques

En saigné :

- Il rafraîchit le sang,
- Élimine le Du, 毒, le poison, les toxiques du sang.
- Il supprime les stases de sang, donc le fait circuler.
- Il disperse l'humidité Shi en tant que point Terre.

En dispersion :

- Il chasse les perversités ; les Xie Qi.
- Il fait circuler le Qi du méridien.
- Il soulage les tendons.
- Il régule la fonction métabolique de la Vessie.
- Il désobstrue et régule la mécanique du Qi du Foyer inférieur, Xia Jiao.

- *Il calme rapidement les douleurs.*

Principales indications

Ses principales indications sont :

- *Les lombalgies.*
- *Les spasmes des tendons du creux poplité.*
- *L'hémiplégie.*
- *L'atrophie du membre inférieur.*
- *L'érésipèle.*
- *Le prurit cutané.*
- *Le prurit généralisé.*
- *La furoncule.*
- *L'antrax dorsal.*
- *Les douleurs abdominales avec vomissement et diarrhées.*
- *Les problèmes d'incontinence urinaire.*
- *Dysurie*

Quelques applications

*C'est un point à ajouter systématiquement pour toutes les dorsalgie ou lombalgie, surtout s'il y a présence d'une veine congestionnée dans la zone. Dans ce cas, on poncture, puis on fait saigner avec une aiguille triangulaire.

En cas de lombalgie aiguë, il convient alors de faire cette saignée. On appuie ensuite dessus avec un coton imbibé d'eau oxygéné pour arrêter le saignement et on masse les points douloureux, A Shi dans la région lombaire.

*C'est un point très intéressant en cas de coliques néphrétiques. L'aiguille est insérée rapidement à 25-30 mm de profondeur, manipulé fortement en rotation (Nian Zuan) à 180 rotations par minutes et en va-et-vient verticaux (Ti Cha).

Quand le Qi est obtenu, le patient se masse l'abdomen pour faciliter la circulation de Qi et Xue. L'aiguille est laissée en place 15'. Dans les cas graves, on fera une saignée.

*On peut utiliser Wei Zhong en cas de fièvre avec crainte de froid, transpiration, céphalée, irritabilité, soif intense, symptômes causés par la chaleur de l'été.

*Comme c'est un point Terre qui se rattache au sang, il fait partie d'un des grands points du sang.

*Dans le chapitre 43 du Su Wen : « Enfoncer à 5/10^{ème} de Cun pendant sept expirations et trois moxas pour le Bi, le blocage de la Vessie, Tai Yang ».

*Dans le chapitre 23 du Ling Shu : « Utiliser le 40v dans les spasmes, les raideurs du cou et le renversement en arrière de la colonne vertébrale causée par le Vent » (opisthotonus).

Quelques combinaisons

*il peut être couplé avec le 60V, Kun Lun : ce couple de points permet alors d'agir sur toutes les manifestations des lombalgie, Yao Tong.

*Avec le 20DM, Bai Hui il traite les « montés à contre-courant », Ni.

Contre indications

*il convient de faire attention de ne pas faire saigner exagérément ce point, car le Qi du patient peut s'effondrer et entraîner l'évanouissement.

* Si on a fait un moxa par erreur à la tête, ce qui a eu pour effet d'entraîner de la chaleur perverse, faire saigner Wei Zhong pour réparer le mal ».

*On ne tonifie jamais Wei Zhong car il ne soigne pas les états de vide.

Yang Ling Quan 中英文34 VB

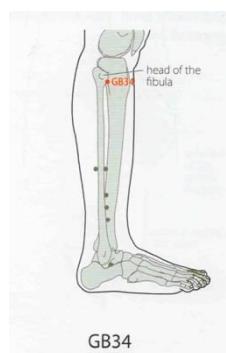
Yang Ling Quan signifie « source de la colline Yang », ou « source de la colline externe ».

C'est le point le plus fréquemment employé, avec le 20VB, de ce méridien.

Dans le Su Wen, est dit que : « *le 34VB est un point très important, car il régit le froid et le chaud, le Yin et le Yang. Toutes les énergies ont leur importance, mais celle de la vésicule biliaire et de son méridien, ont une importance capitale, car c'est elle qui prend la décision finale, puisqu'elle dirige toute l'énergie qui commence à se produire* ».

Localisation

Ce point est situé sur la face externe de la jambe, dans une dépression en avant et au-dessous de la tête du péroné. Il convient de bien palper la tête du péroné, et de trouver cette dépression et bien sûr de ne pas confondre ce point avec le 36^E.



Caractéristiques

*C'est le **point He, inférieur de la VB** C'est donc **un des 8 points de confluence**, de convergence. Ce sont les points où s'accumule l'énergie des entrailles Yang (He, voulant dire accumulation ou réunion) . « *Les entrailles ne font que transmettre les essences alimentaires, sans les conserver. L'évacuation vers le bas conditionne leur bon fonctionnement. S'il y a stagnation se crée un état Shi. Les points He permettent de le dégager* ».

C'est le **point de réunion des tendons, Jin Hui Xue**. On se rappelle qu'il existe 8 points de réunion qui permet la régulation et l'équilibre du Yin Yang. De même, il y a 8 merveilleux vaisseaux qui assurent la régulation des méridiens Ces 8 points permettent de réguler les organes, les substances et les tissus.

*C'est **un des 5 points Shu**, l'endroit où l'énergie entre en profondeur pour se joindre au viscère. **C'est le point He, Terre**. Je vous rappelle que les points **Shu** Antiques, wǔ shū xué; 五输穴, sont les points de commandes ou points des cinq éléments.

Le point **He** (hé; 合), signifiant « *joindre* ». En intervenant sur ces points, il est possible d'arrêter la progression des **Xie qi**, des agents pathogènes, mais aussi de traiter les organes internes.

*C'est **un des 12 points « Étoiles de Ma Da Yang »** qui étaient donc considérés comme les points les plus importants du corps.

Fonctions thérapeutiques

- *Il favorise la circulation dans la vésicule biliaire, Li Dan quand il est travaillé en dispersion. On dit alors qu'il « purifie le Foie et la V.B. »*
- *Toujours en dispersion, il élimine l'humidité, il soulage les tendons, les détends, les renforce et assouplit les articulations.*
- *Il élimine les stases.*
- *Fait circuler l'énergie.*
- *Quand le Feu du Foie « brûle les poumons », il préserve le Yin des Poumons.*

Principales indications

- *Hémiplégie, Ban Shen Bu Sui.*
- *Douleurs de l'épaule, Jian Tong, périarthrites scapulo-humérale.*
- *Atrophie et paralysie des membres inférieurs.*
- *Paresthésie, Ma Mu*
- *Douleurs et gonflements de la rotule.*
- *Douleurs au niveau des aisselles et des flancs.*
- *Bouches amères, Kou Ku*
- *Vomissement, Ou Tu*
- *Ictère, Huang Dan*
- *Convulsion infantiles, Xiao'er Jing Feng*
- *Maux de tête, acouphènes, surdités.*

Quelques applications

*Dans le **Nan Jing**, le « canon des difficultés », **Yang Ling Quan** est le point de réunion des tendino-musculaires. Il convient de prendre ce point en cas de maladies des tendino-musculaires ».

***Jia Yi Jing** : « en cas de contracture des tendino-musculaires, prendre le **Yang Ling Quan** ».

Je vous rappelle que les tendino-musculaires sont en étroite relation avec les 12 méridiens, c'est pourquoi il y en a 12. La plupart de leurs trajets sont identiques aux méridiens, mais ils représentent un autre système circulatoire qui assure les mouvements du corps. Ils ne couvrent que la surface du corps et servent de liaison entre les tendons, les muscles, les os et les articulations. Par ailleurs ils n'entrent pas dans les organes comme les méridiens.

*Dans le **Su Wen**, au chap. 10 il est dit : « les tendino-musculaires sont tous en liaison avec les articulations. **En cas de lombalgie aiguë, le travail sur ce point peut donner un résultat quasi instantané. Il peut désobstruer les problèmes des tendino-musculaires, et dégager les Luo, les ramifications** ».

*Le massage ou la puncture du 34VB peuvent donner des résultats spectaculaires en cas d'entorse externe de la cheville.

*En médecine moderne, on s'est rendu compte qu'une radiographie dynamique prise pendant le travail sur le 34VB augmentait la contraction du sac biliaire et ce 10' après l'obtention du Qi.

Quelques combinaisons

***Le 34VB et le 9Rt, Yin Ling Quan** : cette combinaison est indiquée dans les douleurs de genoux quand elles sont autour de l'articulation. En cas de douleurs musculaires et osseuses, il faut associer ces points aux points qui tonifient le Foie et les Reins.

Yang Ling Quan et Yin Ling Quan, le 9Rt se situent en bas, des deux côtés du genou. Il s'agit donc de deux points locaux.

Yu Long Ge, « le chant du dragon de jade » dit : « En cas de He Xi Feng genou de grue causé par le vent avec rougeur et tuméfaction, le 34VB est bon pour attaquer, le 9Rt en puncture transperçant donne un meilleur résultat. Ensemble ces deux points font disparaître la rougeur et la tuméfaction ».

***Le 34VB et le 20DM, Ba Hui** en dispersion. L'ensemble de ces deux points traite les bouffées de chaleur par montée à contre-courant de l'énergie de la VB causée soit par une augmentation du Yang du foie ou un vide du Yin des Reins et du Foie.

***Le 34VB avec le 2F, Xin Jian** traite les tremblements des membres inférieurs, dans les syndromes Vent interne par vide de sang.

***La combinaison 34VB avec le 3F, Tai Chang**, a une action très puissante pour calmer les crampes au niveau des membres inférieurs.

Zusanli 足三里, 36E

Indéniablement, il s'agit du point le plus important pour prévenir les maladies, préserver la santé et prolonger l'espérance de vie.

Dans les textes anciens, on ne parlait que de San Li. Ce n'est que plus tard que l'on a rajouté Zu, pour le localiser au niveau du membre inférieur. On trouve la trace de ce point dans le chap. 2 du **Ling shu**, mais c'est dans le Jia Yi Jing, « *le canon de l'acupuncture et de la moxibustion* » qu'il est vraiment mis en avant.

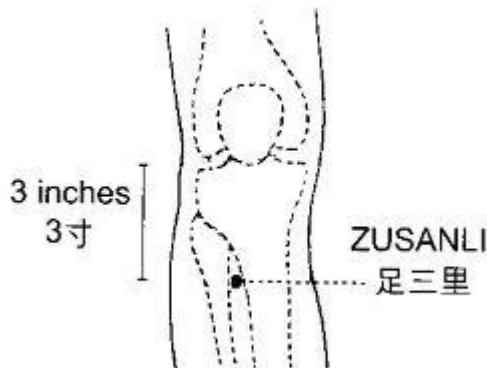
Ce point a plusieurs significations : Zu, pour signifier qu'il est situé au membre inférieur, San pour 3, et Li pour distance : « *point situé à trois distances sous le genou* ».

Mais Zu San Li veut dire aussi « *point du pied régularisant les troubles des trois parties de l'abdomen* » : Zu= pied. San= trois (parties : supérieure, moyenne et inférieure de l'abdomen) et Li= régulation).

Localisation

Ce point se trouve sur la face antéro externe de la jambe, à trois distances sous le point Du Bi (35^E), à un travers de doigt de la crête tibiale.

Pour le trouver, notre maître nous faisait remonter notre pouce le long de l'arête tibiale, et lorsque celle-ci décrit une courbe, on se trouve dans un creux : c'est là où se trouve le point.



Caractéristiques

*C'est avant tout le point He, de réunion du méridien qui correspond à la terre. Rappelons que les points He sont des points qui traitent efficacement les problèmes des organes réceptacles creux (les Fu).

*C'est aussi un point Ben, le point de « la mer des eaux et des graines », un des six points Xia He (He du bas) et un des douze points de Ma Da Yang.

Fonctions thérapeutiques

En tonification il renforce la Rate, nourrit l'estomac et tonifie le Qi du foyer moyen.

En dispersion, il calme le foie, abaisse la montée à contre-courant du Qi, dégage les intestins et aide à l'élimination du Tan.

Localement, il fait circuler le Qi du méridien, il calme les douleurs, et chasse le Xie, le pervers.

Il est dit de lui qu'il :

- ✓ Harmonise l'énergie et renforce la Rate
- ✓ Dégage les intestins
- ✓ Élimine les mucosités, le Tan
- ✓ Régularise les mouvements ascendants et descendants du Qi

- ✓ Élimine les stagnations alimentaires
- ✓ Dissipe l'indigestion
- ✓ Régularise les intestins et arrête les diarrhées.

Principales indications

Pour ce point elles sont évidemment multiples. En voici quelques-unes :

- ✓ Gastralgies, vomissement, météorisme, borborygmes,
- ✓ Douleurs abdominales, vertiges, acouphènes
- ✓ Palpitations, A.V.C., œdèmes, etc.
- ✓ Hoquet ;
- ✓ Blocages d'aliments.
- ✓ Epilepsie.
- ✓ Folie.
- ✓ Epuisement.
- ✓ Insomnie.
- ✓ Hémorragie utérine.
- ✓ Vertiges.
- ✓ Aménorrhée. Règles irrégulières.
- ✓ Œdème.
- ✓ Enurésie.
- ✓ Impuissance.
- ✓ Eczéma.

Quelques applications

- En tant que point de réunion, He, **il agit sur les problèmes de reflux de l'énergie et la diarrhée.**
- Dans la comptine des « Quatre points maîtres », **Si Zong Jue**, il est dit : « pour l'estomac et l'abdomen, prendre San Li ».
- Ce point fait partie du méridien Yang Ming. Ce méridien a comme caractéristique de contenir beaucoup de sang et d'énergie. Nous savons que le couple Rate-Estomac est le fondement de l'acquis. **C'est pourquoi ce point permet de fortifier l'organisme dans son ensemble.**
- Il permet de renforcer l'énergie de la Rate et d'harmoniser l'Estomac, c'est **pourquoi il est essentiel dans le traitement de toute sorte d'affections dues à l'épuisement**, Xu Sun.
- Il est dit que **la moxibustion ou le massage du 36^E peut préserver la santé.** Dans le Qian Jin Yao Fang, « *prescription importante valant mille pièces d'or* », il est dit : « Les mandarins qui se déplacent au pays Wu Chu doivent faire souvent des moxas sur deux ou trois endroits du corps (36^E, 6RM et 4RM). Cela peut prévenir la démangeaison, les énergies malsaines des montagnes, le paludisme et d'autres agents pathogènes ». Dans d'autres textes, il est dit : « **si l'on veut être en bonne santé, il ne faut pas cesser de chauffer Zu San Li. En nourrissant le Yuan Qi et en renforçant la rate-estomac, il y a une production abondante de Yang Qi qui ne laissera pas les énergies perverses, les Xie Qi atteindre la personne âgée, ce qui leur épargnera la maladie** ».
- Mon maître nous disait que tout taoïste pratiquant se devait d'avoir une petite cicatrice sur ce point, consécutif à une moxibustion directe.
- Il est dit encore : « *masser ce point permet de faire encore trois lieux de plus* ».
- Un ouvrage médical classique japonais mentionne l'existence d'une famille de centenaires dont les membres avaient l'habitude de chauffer ce point au moxa. Parmi eux, un a pu vivre 242 ans et plus d'une vingtaine étaient centenaires.
- **La moxibustion de Zu San Li fut appelé « moxibustion de longue vie », Chang Sheng Jiu.** En général, le temps de chauffage est de 5 à 10 minutes. On peut également poncturer ce point ou le tapoter avec l'aiguille fleur de prunier, ou encore le masser 10 minutes. Ces mesures appliquées d'une manière persévérente pendant une longue période permettent d'obtenir un effet sensationnel. On entend par « longue période », une fois par semaine pendant plusieurs mois.
- Hua Tuo (an 208) employé ce point pour traiter les états de fatigue et d'épuisement du corps entraînant de la maigreur.
- Le 36^E a ce que l'on appelle un effet bidirectionnel (Shuang Xiang Zuo Yang). Qu'il soit poncturé, massé, chauffé en dispersion comme en tonification, en superficie comme en profondeur, il peut aussi bien faire monter que descendre. Dans le Chapitre 20 du Ling Shu il est dit « : « *En cas de surplus ou d'insuffisance de Yin et de Yang, comme en cas de froid et de chaleur, on peut régulariser avec Zu San Li* »
- **Les recherches modernes ont montré que la ponction du 36^E pouvait réguler le péristaltisme de l'estomac, rétablir le taux normal de l'acidité totale et de l'acidité ionique de l'estomac.**

- En gynécologie : Nous savons que la Rate-Estomac représente la source de production du sang, lequel constitue la base physiologique chez la femme. Ces deux organes sont donc très souvent mis en avant dans les affections gynécologiques. Or Zu San Li est un des points les plus importants dans la régulation fonctionnelle de la Rate-Estomac. On l'utilisera dans les affections causées par une insuffisance de Qi de la Rate et le l'Estomac avec des symptômes tels que des métrorragies importantes ou incessantes appelées (Beng Lou), des règles abondantes. Ou alors des affections causées par une production insuffisante de sang avec des symptômes comme : du sang menstruel en quantité insuffisante, des règles retardées, des aménorrhées, de l'infécondité

Quelques combinaisons

***Le 36^E + 40^E** : fortifie la rate, élimine l'humidité. La combinaison de ces deux points permet effectivement d'agir sur une prise de poids excessive.

***Le 12RM + 36^E** : ensemble, ce couple de points renforce fortement l'action de tonifier la Rate, d'harmoniser l'estomac, d'accroître le Qi et d'arrêter les douleurs. Il s'agit d'un couple point proche-point médian. On obtient un meilleur résultat en laissant l'aiguille 30' et en manipulant toutes les 5'.

***Le 36^E + 20V** : en augmentant le Qi et le Xue, le sang et en faisant monter le « Yang Clair » ces deux points font cesser les maux de têtes et les vertiges. Ils agissent aussi sur les problèmes de palpitation avec ou sans angoisse, la nervosité, l'insomnie et l'excès d'activité onirique. Ce couple de points est très utilisé dans les problèmes de gastralgie et de vomissements, dans les douleurs abdominales et les diarrhées et dans les troubles menstruels.

***Le 4GI + 36^E** : la combinaison de ces deux points régule le Qi et arrête les douleurs, réduit la dilatation gastrique et éliminer la stagnation alimentaire. Elle permet aussi de faire aller vers le bas les éléments impurs, et le cas échéant de dégager les selles ou au contraire d'arrêter la diarrhée. C'est un excellent couple de points pour traiter les grippes saisonnières, ou les « gastro-entérites » en relation avec une accumulation de chaleur dans le Yang Ming.



59

Huan Tiao, 環跳 30VB

Huan Tiao veut dire « *entour et fait bondir* ».

Huan se rapporte à la cavité cotyloïde qui entoure la tête fémorale. **Tiao** signifie « *sauter, bondir* ». Quand on pique ce point en profondeur, la jambe du patient peut sauter, d'où le nom.

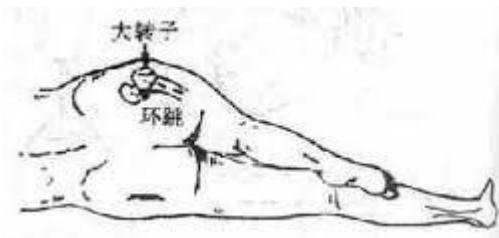
C'est un des points les plus importants pour le membre inférieur.

Localement, il va agir sur toute la région du fessier et sur l'articulation coxo-fémorale. À distance, sur toute la jambe et en particulier le long des méridiens de Vessie et V.B.

Les recherches modernes ont mis en évidence que **ce point pouvait réguler le Yin et le Yang de l'ensemble du corps en renforçant les défenses immunitaires**, ce qui aide l'organisme à mieux lutter contre les états inflammatoires. « *On soutient Zhen Qi pour mieux éliminer Xie Qi* ».

Localisation

Pour trouver facilement ce point, il faut se mettre en décubitus latéral, cuisse supérieure fléchie, sur la face externe de la fesse, à la limite du 1/3 avant et des 2/3 arrière de la ligne joignant le sommet du grand trochanter à l'isthme sacré. À la palpation on sent un creux en arrière du grand trochanter.



Caractéristiques

***C'est le point de jonction**, Jiao Hui des méridiens Shao Yang et Tai Yang du pied, de VB et de la Vessie.

* **Une des douze étoiles célestes de Ma Dan Yang.**

***Une des neuf aiguilles pour faire revenir le Yang**, (Hui Yang Jiu Zheng Xue) (avec le 4GI, 36^E, 6Rt, 1Rn, 3Rn, 8CC, 30VB, 15DM et 12RM). Ils traitent le collapsus du Yang avec perte de connaissance, crainte du froid, froid dans les membres, lèvres cyanosées, attitude en chien de fusil, somnolence, sudation spontanée, etc...

Ces points sont utilisés en puncture et moxibustion tous ensemble ou séparément en fonction des données cliniques.

Fonctions thérapeutiques

Ce point a comme fonction de :

- *Faire circuler le méridien et les collatérales.*
- *D'éliminer le vent et l'humidité.*
- *De supprimer les blocages.*
- *De disperser la chaleur*
- *De renforcer les tendons et les articulations.*
- *De tonifier le Qi et le sang.*

Principales indications

Ses principales indications sont :

- Atrophie et paresthésie du membre inférieur.
- Douleurs lombaires et de la jambe.
- Hémiplégie, paralysie.
- Douleurs de hanches.
- Eczéma, urticaire
- Lombalgie et douleurs des jambes après accident.
- Sciatiques.
- Fatigue, manque d'appétit, selles molles, vision trouble.
- Rhume ou état grippaux.

Quelques applications

*C'est le point incontournable de la sciatique. Quel que soit le trajet de la douleur, on l'utilise.

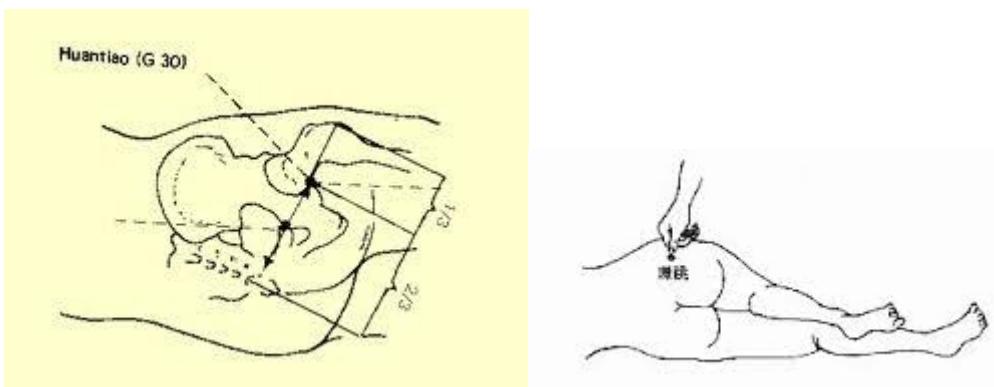
*En cas de paralysie des membres inférieurs, il faut obtenir de fortes sensations de Qi. Si la paralysie est hypotonique, il faut tonifier et laisser l'aiguille 30'. On peut rajouter 4GI et 6Rt.

*Il faut savoir que ce point a un effet de tonification de Qi et Xue dans le corps tout entier et cet effet est presque aussi fort que le 36^E.

*Une particularité de ce point est qu'il peut traiter la leucorrhée blanche due à l'humidité-chaleur. En effet le 30VB rétablit les mouvements du Qi et élimine l'humidité chaleur du Foie et de la VB. Mais aussi ce point aide la vessie à mieux éliminer l'eau-humidité.

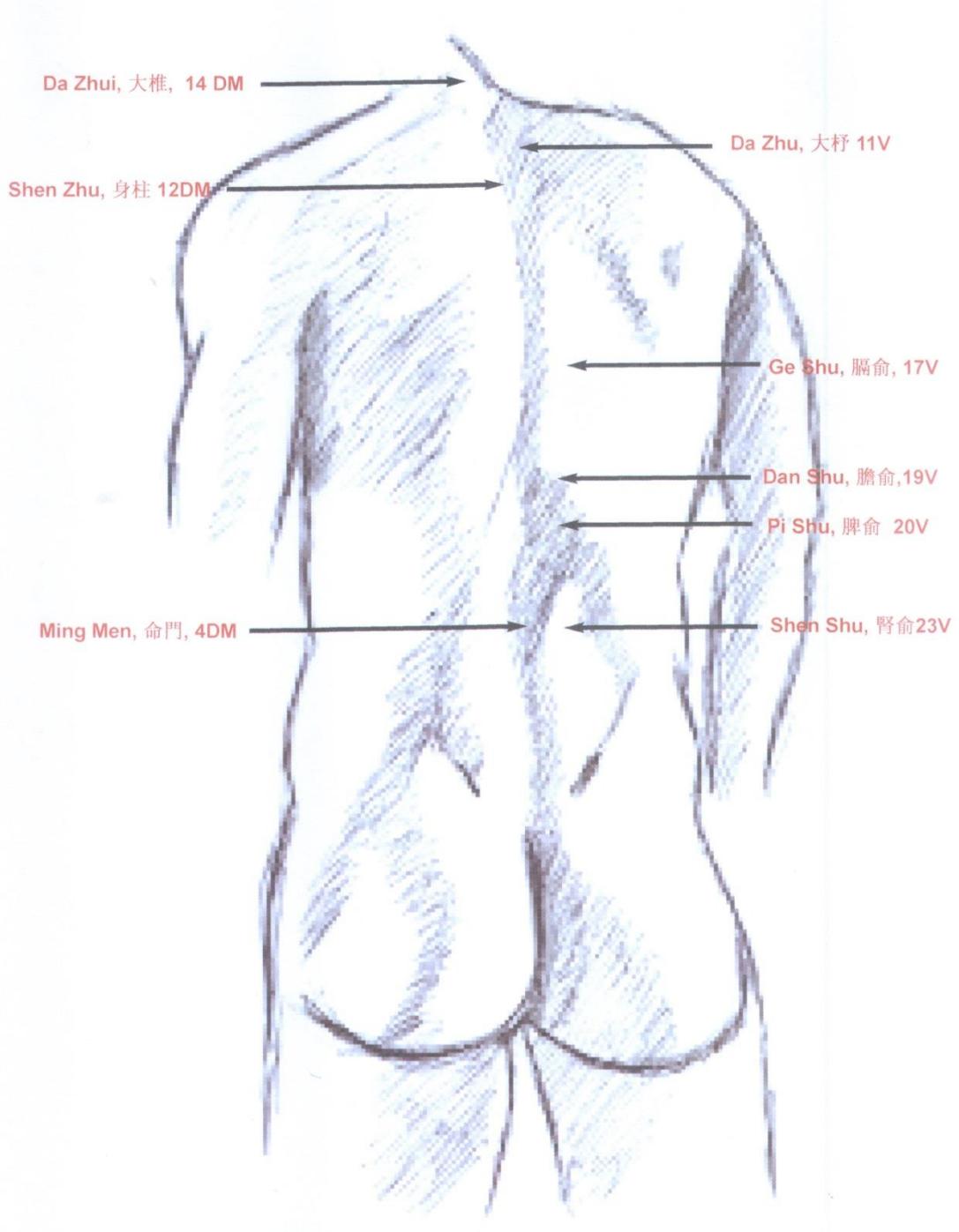
Couplé avec le 3IG, Hou Xi, il peut atténuer les douleurs de la cuisse et de la jambe.

*Pour saisir le Qi sur ce point, l'insertion de l'aiguille est très profonde ; chez un patient obèse, il peut arriver de mettre une aiguille de 15cm. Quand on obtient le Qi, la sensation peut aller jusqu'à la face postérieure du talon.



LES POINTS DU DOS

(8 points)



63

Ming Men, 命門, 4DM

Ming Men peut avoir plusieurs significations symboliques : « porte de la vitalité », « porte du destin », « porte du mandat céleste ».

Un autre nom pour le 4DM, c'est **Jing Gong** ou « palais de l'essence ».

Ming Men, c'est là où réside Jing, l'Essence, l'énergie primordiale.

On dit que ce point se situe entre les deux Reins.

Ming Men est aussi considéré, dans le travail énergétique, comme une barrière où l'énergie peut avoir du mal à circuler. Cette barrière est parfois localisée dans une zone plus large allant du coccyx (WEILU) jusqu'à la région lombaire

Il est étroitement lié à l'essence du « Ciel Antérieur ». C'est le Feu de Ming Men, la veilleuse, la petite qui est le starter de tous les métabolismes.

C'est le point pour tonifier le Yang des Reins et toutes les énergies Yang en général. C'est pour cela que le moxa sera très souvent utilisé sur ce point.

Localisation

Ce point est situé dans la zone lombaire, sur la ligne médiane postérieure, dans une dépression sous l'apophyse épineuse de L2. Il est situé au même niveau que le 23V. Il est globalement situé au même niveau que le nombril en avant.

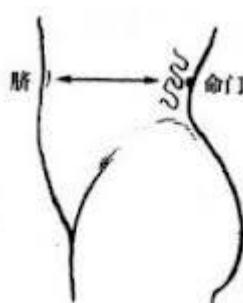


图 8-2-3 命門穴

Caractéristiques

C'est le point de réunion de tous les Yang, du Feu, Huo des Reins et de réunion avec la branche postérieure de Chong Mai.

Fonctions thérapeutiques

Ces fonctions sont bien sûr très importantes :

- Il tonifie les Reins.
- Il renforce le Yuan Qi, l'énergie originelle.
- Il réchauffe le Yang.
- Il renforce la Rate.
- Il consolide les lombes et les genoux.
- Il rend les menstruations plus harmonieuses.
- Il a une action directe sur le feu de Ming Men.
- C'est un grand point pour la sexualité et la libido, de même que la fertilité.

Principales indications

Ses principales indications sont :

- *La spermatorrhée.*
 - *L'impuissance par froid et vide du Yang des Reins.*
 - *Les troubles menstruels, dysménorrhées.*
 - *Les pertes vaginales blanches.*
 - *Les diarrhées.*
 - *Les raideurs douloureuses de la colonne vertébrale.*
 - *L'énurésie.*
 - *Les urines fréquentes.*
 - *L'épuisement.*
 - *Les vertiges.*
 - *Les siflements d'oreille.*

Quelques applications

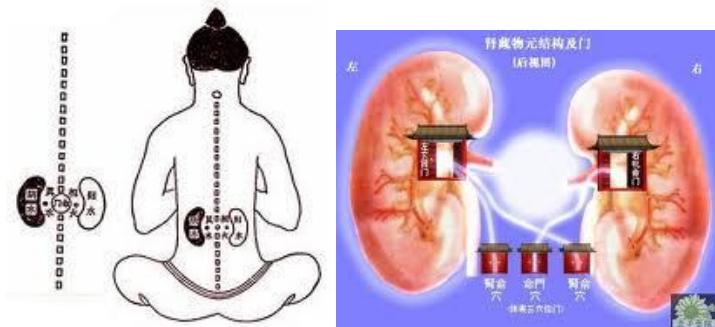
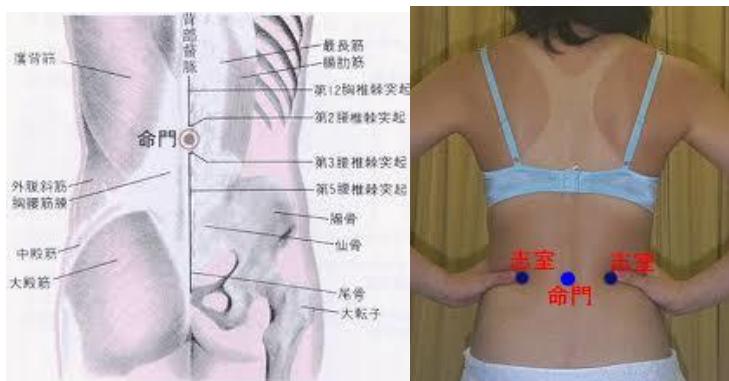
*Dans le chapitre 36 du Su Wen : « la porte de la Vie est la résidence de l'Esprit et de l'Essence et elle est liée au Qi originel, le Yuan Qi. Chez les hommes, elle abrite le sperme, chez la femme l'utérus ».

***Ce point va agir sur l'Esprit, le Shen en améliorant l'humeur et renforçant la volonté.** On s'en sert en cas de dépression ou de confusion mentale.

*C'est un point excellent dans tous les cas de hernie discale ou de sciatique.

*Pour des effets prophylactiques et convient d'y appliquer 2 à 3 fois par semaine la moxibustion, les ventouses ou le marteau « *fleur de prunier* ».

*Il existe une technique très importante de tapotement sur cette zone, 23V-4DM ou avec les poings faire des mouvements aller-retour de bas en haut ou en rotation 100 à 200 fois pour provoquer une chaleur locale. Cela fait partie des échauffements avant la pratique des Qi Gong.



Shen Shu, 肾俞23V

Shen Shu signifie le point « *Bei Shu des Reins* ». Il était aussi appelé *Jing Gong*, « palais de l'essence ».

C'est comme nous allons le voir un des points essentiels de la MTC.

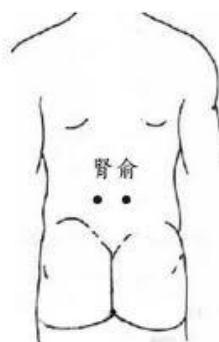
Il est pratiquement utilisé qu'en tonification. **On doit le tonifier, le chauffer dans tous les états de fatigue ou de perte d'énergie.** Il sert à récupérer après une maladie, une intervention, un accident.

C'est un point polyvalent, car il tonifie aussi bien le Yin, le Yang, que le Qi. C'est indications seront donc très nombreuses.

Shen Shu est considéré comme un point de prévention, Yang Sheng Fa et de longévité.

Localisation

Il est situé dans le dos, sous l'apophyse épineuse de L2, à une distance et demie de celle-ci. Notre maître nous faisait mettre les mains sur les hanches. Là où les pouces rencontrent le versant externe des muscles para-vertébraux se trouve le point.



Caractéristiques

*C'est le **point d'assentiment, Bei Shu du Rein**. Rappelons-nous que les points Bei Shu tonifient, dispersent ou harmonisent selon la fonction de l'organe. Dans le cas de l'énergie des Reins, les syndromes de plénitude n'existent pas. C'est donc avant tout un **point de tonification**.

Fonctions thérapeutiques

Shen Shu a comme fonctions de :

- Tonifier l'énergie et le Jing des Reins.
- Il renforce et consolide les lombes et la colonne vertébrale.
- Il réchauffe et tonifie le Yang des Reins.
- Il chasse le froid et l'humidité.
- Il fait circuler le Qi des méridiens et soigne les douleurs locales.
- Il nourrit le sang.
- Il redonne de l'éclat aux yeux.

Principales indications

De par l'importance de ce point, elles sont évidemment très nombreuses. Citons-en quelques-unes. On utilise ce point en cas de :

- Incontinence urinaire, *Yi Niao*.
- Dysurie, *Xiaobao bu li*.
- Oedème, *Shui Zhong*, surtout dans le bas du corps.
- Spermatorrhee, *Yi Jing*.
- Impuissance, *Yang Wei*.
- Troubles menstruels.
- Leucorrhée.
- Surdité, *Er Long*.
- Acouphènes, *Er Ming*.
- Toux de sécheresse, *Ke Sou*.

- *Dyspnée, Qi Huan.*
- *Hémiplégie.*
- *Lombalgie, Yao Tong.*
- *Manque d'énergie, épuisement.*
- *Perte de cheveux.*
- *Prolapsus utérin.*
- *Stérilité.*

Quelques applications

*Nous savons que « *l'oreille est l'ouverture des Reins* » et que « *le Rein nourrit le cerveau et les moelles* ». Shen Shu soigne donc toutes ces structures.

*Le Rein est « *la racine du Yin et du Yang et de la Vie, du Ciel Antérieur* » et « *il emmagasine l'essence et dirige l'utérus* ». **Donc ce point soigne tous les problèmes génitaux, urinaires et tout ce qui concerne la reproduction.**

*Comme « *le Jing, l'essence de Cinq Zang six Fu monte à l'œil* », Le Yin du Rein en nourrissant et humidifiant les yeux, garantit une bonne vision. De nombreux troubles oculaires chroniques comme une mauvaise acuité visuelle ou des yeux secs chez les personnes âgées, sont le résultat d'un vide de Yin du Rein. **23 V est alors le principal point qui agit sur les Yeux.**

* « *Les Reins gouvernent les os* », tant au point de vue de la fabrication des fibres de protéine qui donnent la solidité à l'os, que la fixation des minéraux sur ces fibres. **Ce point est donc fondamental en cas d'ostéoporose, d'ostéomalacie et de retard de croissance.**

Mais aussi, comme les dents sont considérées comme l'extrémité des os, le surplus des os, c'est un point dont il faut se servir à titre préventif ou curatif.

*Si on avait à mettre en relation ce point avec le psychisme, en renforçant les Reins, il **agit directement sur Zhi, la volonté.**

**D'autre part, le Su Wen au chapitre 9 dit : « le Rein est l'orifice tonifiant... une énergie des Reins puissante donne un corps gai et augmente l'intelligence ».*

***On s'en sert dans les états de fatigue, de dépression, de manque de désir sexuel.**

***C'est donc un point antivieillissement par excellence. On peut y faire des moxas, des ventouses, utiliser le marteau à fleurs de prunier deux à trois fois par semaine. Des séances de digitoponcture régulières sont fondamentales sur ces deux points.**

On peut aussi, tous les matins, poings fermés, « taper » sur ces points. Certains Qi Gong de marche permettent de masser ces points.

On peut aussi appuyer la paume sur ce point et effectuer un massage circulaire 50 à 100 fois, dans un sens et dans l'autre jusqu'à ce que la zone soit bien chaude.

***Il existe une manœuvre de décollement très importante de toute cette zone.** Le stress à répétition finit par « empoisonner », par décharge importante d'adrénaline, les tissus conjonctifs. La peau se colle alors littéralement aux tissus sous-jacents. La manœuvre consiste alors à pincer la peau et la décoller brusquement. Très souvent, on entend un « clac » et cela libère la circulation au niveau de ce point.

Quelques combinaisons

*Les associations sont infinies du fait de son action de base sur le potentiel vital. Citons le **23V, Shen Shu avec le 4RM, Guan Yuan** aux moxas. Il traite le Ben, la racine de quasi tous les troubles internes de l'organisme.

On les utilise en cas d'impuissance, de pollutions nocturnes, de stérilité, de spermatorrhée et de manque de désir sexuel. Il trouve également une indication très fréquente dans l'asthme chronique avec vide du Rein, afin de stimuler le Rein dans sa fonction de réception du Qi.

* Comme le Rein joue un rôle dans la formation du Sang, on utilise souvent **23V en association avec 20 V** pour favoriser la formation du Sang en cas de vide de Sang.

Pi Shu, 脾俞 20V

Pi Shu veut dire littéralement : « *Point Bei Shu de la Rate* ».

C'est un des points les plus importants du corps au regard de l'importance de la Rate qui est à la racine du « *Ciel Postérieur* », de l'acquis.

La Rate est responsable de la charpente de notre corps. Elle produit Jing, Qi, Xue et les liquides organiques.

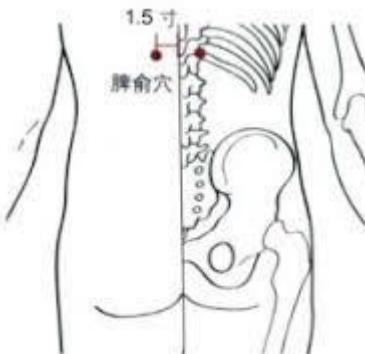
C'est un point que l'on tonifie ou que l'on travaille au moxa car les problèmes de Rate sont plutôt liés à un état Xu de celle-ci.

Au chap. 29 du Su Wen il est dit : « *les membres reçoivent de l'énergie, du Qi devant passer par la Rate avant de gagner les méridiens. Si la Rate est souffrante, elle ne peut mettre en circulation les humeurs de l'énergie et les membres sont privés du Qi des aliments et le souffle s'affaiblit de jour en jour, les voies du pouls s'imperméabilisent et les muscles et les os, les chairs deviennent inutilisables* ».

C'est un des grands points quand il s'agit de parler de prévention ou d'antivieillissement.

Localisation

Il est situé dans le dos, sous l'apophyse épineuse de D11, à 1.5 distance de celle-ci.



Caractéristiques

*C'est le point Shu, d'assentiment de la Rate.

Il s'agit donc d'un point très important qui agit très rapidement et directement sur la rate.

Il faut se rappeler que les points Shu peuvent aussi servir d'élément de diagnostic. Quand leur palpation est douloureuse, cela peut sous-entendre que l'organe qui lui appartient est déséquilibré. Ils ont une action durable et on peut leur appliquer très souvent la moxibustion.

Fonctions thérapeutiques

Ce point a pour action de :

- Tonifier la Qi de la Rate.
- Renforcer l'Estomac.
- Chauffer et tonifier le Yang de la Rate.
- Eliminer l'humidité.

Principales indications

Du fait de l'importance de ce point, ses indications sont très étendues. Citons :

- Les douleurs costales.
- Les distensions abdominales
- Les problèmes de jaunisse.
- Les vomissements.
- Les diarrhées, la dysenterie.
- L'indigestion.
- Les œdèmes.
- Du sang dans les selles.
- Les lombalgies.
- Les palpitations.
- L'insomnie.
- Les nausées.
- Ptose de l'estomac.
- Epuisement.
- Hépatite.
- Règles irrégulières.
- Aménorrhées.
- Pertes blanches.
- Hémorragie utérine.
- Fatigues avec envie de s'allonger.

Quelques applications

*Les dérèglements de la Rate sont souvent liés à des blocages par excès d'humidité, des blocages alimentaires, des états d'épuisement, le Foie qui attaque la Rate, les vides de Yang et les états Xu de l'Estomac.

C'est un point qui soigne en priorité les problèmes de digestion, les atteintes chroniques et certaines maladies du sang comme le purpura.

***Des études récentes ont montré que la puncture de Pi Shu induit un effet régulateur sur le fonctionnement de l'Estomac plus puissant que le 36^E.**

Il peut ramener à un niveau normal les taux d'acidité dans le corps. La puncture de ce point permet aussi d'augmenter les plaquettes sanguines.

Quelques combinaisons

Parmi de très nombreuses combinaisons, une qui est intéressante est **le couplage 20V, 23V et le 4JM, Ming Men.**

Ces points tonifient les Reins et renforcent le Yang. Ensemble, ces trois points sont souvent employés pour traiter les déficiences simultanées de la rate et des Reins, l'insuffisance de Hou Tian, l'innée ou Ciel Antérieur, le Xu Lao qui est une déficience consomptive ou état de fatigue et d'épuisement du corps avec toux, maigre, faiblesse... Il ne faut pas alors hésiter à chauffer ces points.



Dan Shu, 膽俞, 19V

Dan Shu signifie le point Bei Shu de la Vésicule biliaire.

C'est un point très important pour éliminer la Chaleur-Humidité au niveau du Foie-VB . Ce n'est pas à proprement un point de tonification, mais un point de circulation.

Dans le Su Wen, il est dit : « le Foie est le général qui élabore les plans, la VB est la juge qui prend les décisions. Lorsque ces deux viscères fonctionnent en harmonie, les choix se font avec audace. A l'inverse, la faiblesse de la Vésicule biliaire peut donner de l'indécision et de la lourdeur ».

Dan, 膽 qui signifie Vésicule Biliaire, fiel, bile, audace, bravoure.

C'est un point qui a non seulement des effets thérapeutiques, mais également préventif et anti vieillissement.

Localisation

Dan Shu est situé sous l'apophyse épineuse de D10, à 1.5 distance de la ligne médiane postérieure du dos.



Caractéristiques

*C'est le point Shu de la Vésicule biliaire. Je vous rappelle que les points Shu du dos ont un effet direct sur les viscères et s'utilisent donc dans les pathologies internes des viscères Yin ou Yang.

On peut les utiliser à la fois dans les pathologies aiguës et les pathologies chroniques, mais on s'en sert le plus souvent pour traiter les pathologies chroniques.

Les points Shu du dos sont de nature Yang et s'utilisent surtout pour tonifier le Yang. Malgré tout, on peut aussi les utiliser dans les cas de Vide de Yin.

Fonctions thérapeutiques

Dan Shu a pour fonction de :

- Disperser la chaleur-humidité de la VB et du Foie, que ce soit l'élévation du Yang du Foie, la montée du feu du Foie ou l'humidité chaleur du foie
- Harmoniser l'Estomac et la Rate.
- Ouvrir la poitrine et le diaphragme.
- Régulariser le Qi.
- Éliminer la stagnation et le blocage de Qi, entre autres la « stase du Qi du Foie ».
- Éclaircir la vue.
- Il facilite l'évacuation de la bile et prévient les cholécystites.

Principales indications

Voyons quelques indications :

- Jaunisse, sclérotique jaune.
- Bouche amère.
- Langue sèche.
- Mal de gorge.
- Vomissement.
- Douleurs costales.
- Dysphagie.
- Tuberculose pulmonaire.
- Bouffées de chaleur.
- Gonflement des aisselles.
- Timidité, hésitation, dépression, palpitation.
- Transpiration nocturne.

Quelques applications

*En tant que point Bei Shu, de transport, c'est l'endroit où le Jing Qi de la VB est transporté. Ce point a une action directe sur ce Fu, cet entraille :

- En clarifiant et drainant le pervers,
- en régularisant le mécanisme du Qi du Foie,
- en mobilisant le Qi,
- en activant le sang et
- en arrêtant les douleurs.

***Associé au 17V, Ge Shu chauffé au moxa**, ces deux points constituent la méthode dite « *Shi Hua Jiu Fa* », « *moxibustion des quatre fleurs* » inventé par Cui Zhi Di à l'époque des Tang.

Ce traitement élimine le Tan et le Yu Xue, le blocage de sang en renforçant le corps. Employé dans les Xu Lao, les états de fatigue et d'épuisement entraînant toux, maigreur, faiblesse, grande fatigue.

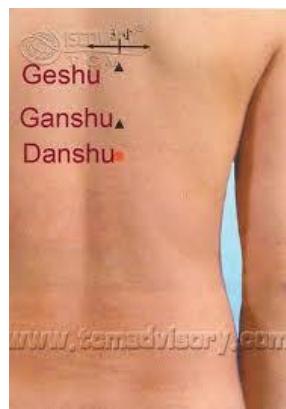
Ce sont les points principaux pour traiter les **Guai Bing**, « *les maladies bizarres et incompréhensibles* » et les **Yi Nan Zheng**, « *les maladies difficiles suscitant des interrogations* ».

***Dans le Bai Zhang Fu, « *prose des cent maladies* » : « *en cas d'yeux jaunes, puncturer Yang Gang, 48V et Dan Shu* ».**

48V rafraîchit le Foie/VB et élimine la chaleur humidité, de même que le 19V.

***Associé au 18V, il peut traiter :**

- La stase du Qi du Foie et de la VB.
- L'humidité chaleur du Foie/VB.
- Le Feu du Foie.
- Le Vide, l'état Xu de la VB.



Ge Shu, 脾俞, 17V

Dans Ge Shu, **Ge** veut dire « diaphragme » et **Shu**, « transporter, faire écouler »... C'est donc le point **Bei Shu, d'assentiment du diaphragme**.

Comme son nom l'indique, ce point se trouvant au niveau du diaphragme, on l'utilise prioritairement pour traiter les problèmes liés au diaphragme, mais aussi au sang, puisque c'est le point de réunion du sang, surtout dans le haut du corps.

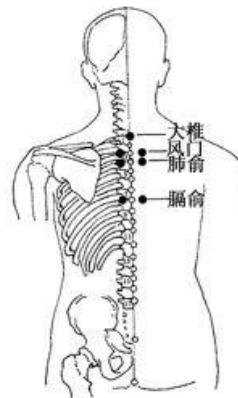
Nous allons voir que **les effets de ce point sur le sang sont multiples. Il peut aussi bien le tonifier, le rafraîchir, le nourrir que le faire circuler.**

Ce point est considéré comme un des grands points prophylactiques qui s'appliquent dans les maladies gériatriques et dégénératives ainsi que dans le traitement des maladies chroniques entraînant des états de déficience.

C'est un point préventif et antivieillissement.

Localisation

Ce point est situé dans le dos, sous l'apophyse de D7 à 1,5 distance en dehors de celle-ci. Un bon point de repère est l'extrémité inférieure des omoplates.



Caractéristiques

*c'est le point de Réunion, Hui du sang. C'est un point incontournable dans tous les désordres liés au « sang », que ce soit le sang du Coeur qui descend, que le sang du Foie qui monte.

***C'est donc le point Bei Shu, d'assentiment du diaphragme.** Les points Shu sont des points qui agissent directement et rapidement sur l'entité correspondante

Fonctions thérapeutiques

Ge Shu a pour fonction :

- De tonifier et nourrir le sang, Xue.
- Il « retient le sang » et arrête donc les saignements.
- Supprime les stases de sang.
- Fait communiquer les Luo Mai.
- Il ouvre la poitrine en agissant sur le diaphragme.
- Il régularise le Qi.
- Il clarifie la chaleur du sang.

Principales indications

Ces principales indications sont :

- Douleurs à l'estomac avec gonflement.
- Vomissements.
- Nausées.
- Dysphagies.
- Asthme.
- Toux.
- Hématémèse.
- Bouffées de chaleur.
- Transpiration nocturne.
- Lombalgie.
- Douleurs cardiaques.
- Anémie.
- Douleurs costales.
- Mammite, hypogalactie.
- Eczéma.
- Angor, infarctus du myocarde (prévention ou séquelles)
- Hoquet.

Quelques applications

*chauffées au moxa avec Dan Shu, le 19V, ces deux points constituent la méthode « *Si Hua Jiu Fa* », « *moxibustion des quatre fleurs* ».

Ensemble, ils permettent d'éliminer le Tan, les Yu Xue, les stagnations de sang. On les utilise dans les Xu Lao, les états de fatigue et d'épuisement du corps avec toux, maigreur, faiblesse.

Il traite ce que l'on appelle les **Guai Bing**, les « *maladies bizarres et incompréhensibles* »

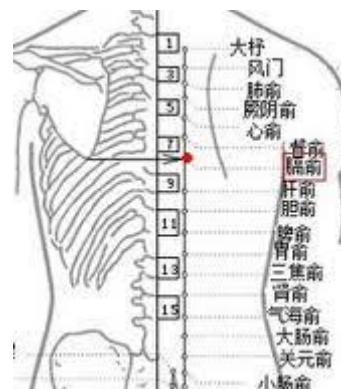
*C'est un point très important dans les problèmes de baisse de l'acuité visuelle, d'héméralopie et de vision trouble. « *Le Foie reçoit le sang et fait fonctionner la vue* ».

*Le 17V possède une action directe sur le diaphragme. Il permet donc de lutter contre les contractures spastiques du diaphragme comme **le hoquet**.

C'est un des points les plus réputés pour traiter le hoquet avec le 6CC, Nei Quan. On masse avec une grande force ces deux points simultanément pour obtenir la sensation de Qi pendant une dizaine de minutes ou 9, 18, 36 respirations.

*Des recherches modernes ont montré que le 17V a pour effet de favoriser la production de sang et **de stopper les hémorragies**.

Ce point permet aussi en cas d'insuffisance respiratoire, d'obstruction des alvéoles respiratoires de renforcer la capacité respiratoire et de rééquilibrer les mouvements de la respiration.



Da Zhu, 大杼 11V

Da Zhu signifie entre autres « grande navette ». Deux explications possibles quant à cette traduction. Le trapèze et les muscles spinaux s'effilent vers le cou et ressemblent à une navette de tisserand.

Mais comme c'est le Point Hui, de réunion des os, sa stimulation agit comme la navette d'un tisserand pour renforcer la trame osseuse.

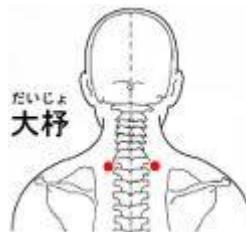
Ce point porte aussi le nom de **Bai Lao**, « les cent fatigues », mais aussi **Bei Shu**, « point Shu du transport du dos ».

En dehors d'avoir une **action fondamentale sur les os**, ce point fait partie des grands points prophylactiques dont on se sert dans les maladies gériatriques et dégénératives, ainsi que dans le traitement des maladies chroniques entraînant des états de déficience.

Donc ce point a non seulement un très important effet thérapeutique, **mais également préventif et antivieillissement**.

Localisation

Ces points sont situés sur la 1^{re} chaîne de Vessie située à 1,5 cun de la ligne postérieure, en dehors et sous l'apophyse épineuse de D1, dans le premier espace intercostal.



Caractéristiques

*C'est le **point de réunion, Hui des Os**. Les points de Réunion sont des points qui ont une influence particulière sur certains tissus, sur certains viscères, sur l'énergie, et sur le Sang. L'idéogramme chinois (Hui, 會) qui représente ces points signifie "réunir" ou "se rencontrer".

*C'est le **point de croisement avec le méridien Shou Tai Yang**, de l'intestin grêle.

*C'est aussi le **point mer du sang avec le 37E et le 39^E**: Les Quatre Mers sont décrites au chapitre 33 du Ling Shu dans lequel il est écrit : «L'homme dispose de Quatre Mers-Si hai et de douze voies d'eau - Jing Shui qui se déversent dans ces Quatre Mers...».

Fonctions thérapeutiques

Da Zhu a pour fonction de :

- Chasser le vent.
- De faire diffuser le Poumon en rétablissant la descente du Qi.
- De renforcer les Os.
- De tonifier le Vide, les états de faiblesse.
- De nourrir le sang, en particulier dans l'espace Cou Li, l'espace compris entre la peau et les muscles.

Principales indications

Ses principales indications sont :

- La toux.
- La fièvre.
- Les obstructions nasales.

- Les céphalées.
- Les maux de gorge.
- Le torticolis.
- Les douleurs des épaules et du haut du dos.
- L'asthme.
- Les bronchites.
- L'anémie.
- Les rhinites allergiques.

Quelques applications

*Ce point est très important à tonifier pour favoriser la formation des os chez l'enfant et prévenir l'ostéoporose chez les personnes âgées.

*Dans le chap. 60 du Su Wen, ce point est indiqué « *dans les douleurs du genou empêchant la flexion-extension* ».

*Dans le chap. 22 du Ling Shu, « *ce point est indiqué dans le Dian, la folie calme ou Yin avec de la fatigue, des spasmes des tendons et des os et un pouls grand* ».

* En tant que point mer du sang, on peut l'utiliser pour **nourrir le Sang**. Dans ce cas, il faut le piquer en tonification ou le masser, le moixer.

Cette fonction est également utilisée pour traiter les douleurs musculaires généralisées (Bi douloureux dû au Vent). Il aide alors à nourrir le Sang, et donc à redonner au Qi nourricier suffisamment de force pour qu'il chasse le facteur pathogène.

* **Il libère la surface et chasse le Vent externe**, d'une façon fort semblable à celle de 12 V et peut donc s'utiliser au stade initial des invasions par le Vent Froid ou le Vent Chaleur. Dans ce cas, il faut le piquer en dispersion, ou lui appliquer des ventouses.

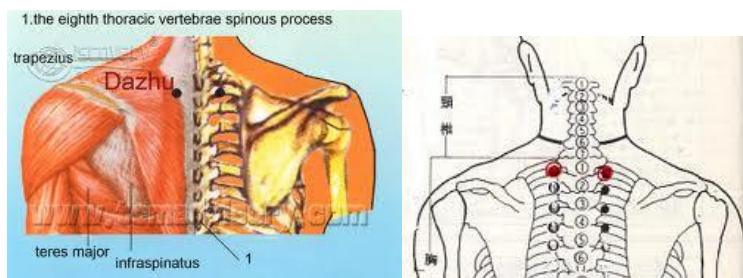
Quelques combinaisons

Une combinaison parmi tant d'autres :

***Le 11V, Da Zhu couplé au 14DM, Da Zhui** est très intéressant :

Le 14DM est le point de jonction des méridiens Yang et le 11V le point de réunion des os.

Ensemble, quand ils sont massés, chauffés au moxa, ils traitent efficacement l'arthrose cervicale, les vertiges causés par un apport insuffisant de sang au cerveau, les douleurs rhumatismales des membres supérieurs et les symptômes dus à une diminution du Yang dans l'ensemble du corps.



Shen Zhu, 身柱 12DM.

Ici, **Shen** veut dire « *corps* » et **Zhu** « *pilier* ». **Shen Zhu** est donc le « *pilier du corps* ».

Ce point est situé entre les deux points Shu du Poumon, les 13V, Fei Shu.

Le Poumon est le maître de l'énergie et le point Shen Zhu renforce cette action. Cela va donc être **le point de tous les troubles respiratoires**.

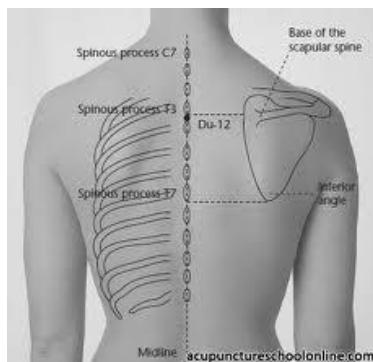
Rappelons-nous aussi que Shen Zhu fait partie du Du Mai qui dirige l'ensemble du Yang du corps et les régule les Zang Fu.

Il fait partie des points qui accroissent la longévité. En effet il permet de renforcer le cerveau et d'aider à l'intelligence.

Il a une action très importante de prévention et renforce les défenses du corps.

Localisation

Ce point est situé sous l'apophyse épineuse de D3, entre les deux Fei Shu, 13V. Il convient de se trouver assis, dos courbé, bras et tête reposant sur une table pour ouvrir les apophyses épineuses.



Fonctions thérapeutiques

Ce point a comme fonctions de :

- *Faire diffuser le Poumon.*
- *D'arrêter la toux.*
- *De calmer le Shen, d'ouvrir les orifices du Shen.*
- *De purifier la chaleur, d'éliminer le feu toxique, Re Du.*
- *De traiter les convulsions épileptiformes chez l'enfant.*
- *De soutenir Zheng Qi, l'énergie droite.*
- *De stimuler le Yuan Qi.*
- *De faire tomber le vent interne.*

Principales indications

Du fait de l'importance du point, les indications sont nombreuses :

- *Fièvre.*
- *Céphalée.*
- *Toux.*
- *Asthme.*
- *Frayeurs, folie, épilepsie.*
- *Opisthotonus.*
- *Furoncles et anthrax.*
- *Tendance à attraper des rhumes.*
- *Rhinite allergique.*
- *Asthme.*

- Lombalgie avec raideur.
- Pleur nocturne chez les enfants.
- Neurasthénie.

Quelques applications

*Dans le **grand compendium d'acupuncture** (1600), il est dit : « on utilise *Shen Zhu* en cas de discours incohérent, d'abattement, de manies (*Dian Kuang*), de visions de fantômes ou l'envie de tuer des gens ».

On se rappelle que l'âme corporelle, le Po est logée dans le Poumon et est lié au Gui, aux fantômes ou aux esprits des défunt.

***C'est un grand point de prévention, un grand point à visé prophylactique. Il convient d'y appliquer le massage, la moxibustion, une ventouse ou le « marteau fleur de prunier » neuf jours de suite à chaque intersaison.**

***C'est le point de moxibustion ou de digitopuncture préventive de l'enfant.** C'est en général 75 jours après la naissance de l'enfant que l'on pratique la moxibustion.

Sunado, médecin japonais : « les nourrissons qui ont subi la moxibustion sur le 12DM, grandissent normalement et sont en meilleure santé que ceux qui ne l'ont pas subit. Cette méthode fait aussi disparaître les pleurs nocturnes quelques jours après son application ».

***Jia Yi Jing** : « en cas de fièvre entraînant actes délirants, paroles incohérentes, hallucinations et épilepsie, prendre le 12DM. Ce point est également indiqué en cas de folie et envie de meurtre ».

***Shen Nong Ben Cao Jing** : « dans le traitement de la toux par le point *Shen Zhu*, il faut chauffer avec 14 cônes de moxa ».

***Dans le Su Wen**, chap 32 : « ce point est situé au-dessous de la 3e vertèbre et traite la chaleur dans la poitrine ».

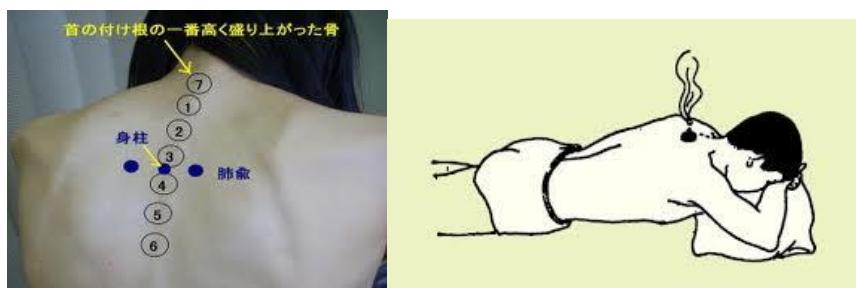
***En cas de toux infantile, chauffer tous les deux jours 12DM avec un bâtonnet pendant 5-10'** jusqu'à ce que la peau devienne rouge. Quelques séances suffisent. L'enfant est assis sur une chaise, la tête sur une table.

***Ce point a des effets remarquables sur les problèmes d'otite moyenne.** Il traite les infections pyogéniques, régule les fonctions de la Rate, élimine l'humidité et repousse les toxines en faisant évacuer le pus. Après obtention du Qi, manipuler l'aiguille en rotation 5-10 secondes. Chez l'enfant, retirez tout de suite l'aiguille. Chez l'adulte, laissez 5-10 minutes. Une cure de 3-5 séances.

***Si on couple le 12DM avec le 40V**, on peut traiter très efficace les problèmes de furoncles et d'anthrax.

***Shan Xia Xuan Men** : « la moxibustion provoque des effets thérapeutiques supérieurs chez les enfants que chez les adultes. En cas de congestion des veines entre les deux sourcils, d'ulcération de la partie inférieure du nez, d'anomalie de l'expression du visage et de l'aspect physique des dents, de chutes de cheveux mêlés de sang, la moxibustion de *Shen Zhu* et de *Ji Zhong*, 6DM peut rapidement guérir ces signes après une nuit à 80% ».

*Chez l'enfant, la digitopuncture du 12DM et du 25^E permet de libérer le Yang, de faire circuler le Qi et de renforcer les états Xu et agit donc sur les problèmes de dyspepsie, de diarrhée, d'inappétence et de malnutrition.



Da Zhui, 大椎, 14 DM ,

Da Zhui signifie « la grande vertèbre ». En effet ce point se situe au niveau de C7 qui est la vertèbre la plus saillante du haut du dos, lorsque l'on fléchit la tête en avant.

C'est le point par excellence qui devrait venir à notre esprit, quand il s'agit de renforcer le Yang de l'organisme, quand il est en manque, et pour le réguler quand il est en excès.

Nous allons voir que c'est un des grands points de longévité, car il permet de prévenir entre autre l'ostéoporose et qu'il stimule le Yang de l'ensemble du corps.

Localisation

Da Zhui est sur la ligne médiane postérieure, dans une dépression sous l'apophyse épineuse de la septième vertèbre cervicale.



Caractéristiques

***C'est le point de jonction**, Jiao Hui entre le méridien Du Mai et les trois méridiens Yang de la main et du Pied.

***C'est aussi le point mer du Qi**, de l'énergie avec le 15DM et le 9^E.

Fonctions thérapeutiques

- Il chasse la chaleur en sédation et chasse le froid en tonification.
- Il libère la surface, le Biao.
- Il chasse les perversités, les Xie Qi. On dit qu'il soutient l'énergie correcte (Zheng Qi) et disperse les agents pervers (Xie Qi).
- Il supprime les bouffées de chaleur.
- Il fait circuler l'énergie du Du Mai.
- Il calme l'asthme.
- Il apaise le Shen, l'Esprit et stimule le cerveau.

Principales indications

- Affections liées à un excès de chaleur (Re Bing).
- Insolation.
- Syndrome paludéens (Nuê Ji).
- Sensation d'irradiation de chaleur à partir des os.
- Transpiration nocturne.
- Crainte du froid (Zhou Shen Wei Han).
- Rhume (Gan Mao).
- Inflammation oculaires, avec rougeur, gonflement et douleur.
- Maux de tête avec raideur de nuque.
- Syndrome épileptiformes (Dian Xian).
- Toux Dyspnéique (Ke Chuan).
- Troubles psycho maniaco dépressif (Dian Kuang).
- Eczéma.

Quelques applications

*Une saignée au niveau de ce point permet d'agir très efficacement sur les phénomènes de chaleur.

*Inversement, une moxibustion permet de réchauffer le Yang et de traiter la crainte du froid généralisé.

*Le méridien Du Mai pénètre dans le cerveau. D'autre part Da Zhui est proche du poumon et du cœur. Ce point va donc traiter la toux dyspnéique et les syndromes épileptiques.

*Les recherches modernes ont montré que **Da Zhui** possède un effet régulateur sur la glande thyroïde et le système immunitaire.

*Selon le **chapitre 60 du Su Wen** : « *En cas d'alternance de frisson et de fièvre, il faut d'abord chauffer Da Zhui avec le même nombre de cône que le nombre d'année du patient* ».

*Selon **Wang Qi Cai**, il est dit, « *qu'en tant que point de jonction et de croisement des méridiens Yang, en y faisant fréquemment de l'acupuncture, de la moxibustion, du massage, de l'aiguille à fleur de prunier, de l'application de ventouses, cela permet :*

- *De faire circuler le Yang de l'ensemble du corps.*
- *De chasser et disperser le froid*
- *D'accroître la vitalité du corps.*

***C'est un point qui est étroitement lié à la croissance de l'os.** Il est très intéressant à travailler pendant le développement osseux de l'adolescent et il prévient et arrête l'ostéoporose chez les personnes d'âge moyen et avancé.

*La stimulation fréquente de ce point permet également de réguler le système nerveux, de prévenir et de traiter l'H.T.A., de prévenir Zheng Feng (l'A.V.C.).

*On peut facilement trouver au niveau de ce point un coussinet adipeux. Il s'agit d'une accumulation de Tan consécutif à une faiblesse de Yang des Reins incapable de réguler le métabolisme de l'eau. Cela va souvent de pair avec un excès de poids et des problèmes respiratoires, une tension trop basse, des douleurs abdominales, des selles molles.

On peut alors utiliser le moxa dans la zone du point pendant 3'. On peut aussi masser très profondément cette zone en combinaison avec le 4RM, Ming Men.

Quelques combinaisons

*Le 14DM avec le 20VB, Fen Chi :

C'est une très puissante combinaison pour calmer l'énergie du Foie et arrêter le Vent pour prévenir entre autres les rechutes d'A.V.C. En effet, Da Zhui communique directement comme nous l'avons déjà dit avec le cerveau. C'est un point particulièrement efficace pour traiter les vertiges et les maux de têtes causées par le vent du foie. Quant à Feng Shi, il peut surtout disperser le Vent en rétablissant un bon fonctionnement de la tête et des yeux.

Ce couple de point permet aussi de prévenir une crise de Zhong Feng chez les personnes atteintes de diabète. Mais aussi les rechutes épileptiques en dispersant le Vent et en éliminant le Tan.

Il permet de **disperser le Vent et de calmer la crise d'asthme, de débloquer le poumon et d'arrêter la toux.**

Ce couple de point relâche les Jin, les tissus tendino-musculaires et active le sang. Il est donc très intéressant en cas de contractures des trapèzes entraînant raideurs et douleurs cervicales, mais il agit aussi sur les douleurs et les courbatures lombo-dorsales.

Le massage de ces deux points renforce l'organisme contre les atteintes externes (Rhume, grippe...).

*Le 14DM avec le 8RM, Shen Que.

Ce couple de point est très puissant dans le traitement de l'acné.

On applique une ventouse pendant 10' sur le 8RM. Le 14DM est d'abord massé jusqu'à ce que la peau devienne rouge et chaude. Ensuite avec une aiguille triangulaire on fait une petite saignée de quelques gouttes de sang (on peut alors augmenter l'effet avec une ventouse). Une séance doit être pratiquée tous les 4-5 jours. Une cure consiste alors à faire 3 séances.

La ventouse sur le 8RM renforce et harmonise l'estomac. C'est l'endroit le plus primitif du corps par lequel celui absorbe les éléments nutritifs pour se développer. Le 14DM lui sert à disperser la chaleur des méridiens Yang en l'empêchant de monter jusqu'à la face.

LES POINTS DE LA TÊTE

(2 points)



Bǎi Hui; 百会, 20DM

Bai Hui, le 20DM fait partie d'un des points les plus importants du corps.

Il est l'opposé du 1Rn, qui lui capte l'énergie de la terre alors que Ba hui est à mettre en relation avec le Ciel. En effet ce point est situé au sommet de la tête, endroit où le potentiel énergétique est à son maximum.

Bai Hui signifie « *les cent réunions* » ou « *les cent rencontres* ». Ceci du fait que ce point entre en réunion avec de très nombreux méridiens comme nous allons le voir.

C'est entre autres un point de croisement de tous les méridiens Yang.

Ba Hui peut aussi se traduire par « *les cent possibilités* », car **il peut traiter toute sorte de maladies**.

Bien d'autres noms lui ont été donnés. Entre autres celui de **Gui Men**, « *la porte des revenants* » ou **Tian Shan**, « *la montagne céleste* ».

Ce point a une **très forte charge symbolique**. C'est la fontanelle postérieure du nouveau-né. Les Tibétains pensent que l'âme sort par ce point au moment du passage, la Kipa des juifs, la queue de cheval des anciennes peuplades...

En Qi Gong, c'est le point par lequel l'homme échange l'énergie avec le ciel.

Ce point a une double fonction selon qu'on le tonifie ou qu'on le disperse. Il peut soit chasser l'excès de Yang de la tête ou au contraire favoriser la montée du Yang de la tête.

Localisation

Bai Hui est situé au niveau du sommet du crâne, sur la ligne médiane postérieure et au point médian de la ligne joignant l'apex des deux oreilles. En palpant cette zone, on tombe sur une petite dépression qui peut de temps en temps dévier de la ligne médiane. C'est là où se trouve le point.

Dans le **Jia Yi Jing**, « *le canon de l'acupuncture et de la moxibustion* », il est dit : « *Ce point est à l'intérieur de l'épi du sommet du crâne, dans une dépression où on peut enfonce son doigt* ».



Caractéristiques

*C'est le **point de croisement** avec le Zu Tai Yang et le Zu Jue Yin et les branches secondaires de l'estomac, de la VB, du trois foyers et de la vessie.

Dans le **Hui Yuan Zhen Jiu Xue**, il est dit : « *Bai Hui sert de liaison entre les Cinq Zang Six Fu, les cinq organes pleins et les six organes creux, et entre le Du Mai et les trois méridiens Yang. C'est l'endroit où convergent tous les vaisseaux* ».

*C'est le **point de la Mer des Moelles** avec le 16DM, Feng Fu. C'est la « moelle » qui remplit le cerveau. **Les Reins sont l'origine des moelles, mais les orifices des sens sont sous la dépendance des « moelles ».** Donc les symptômes Xu seront des vertiges, des acouphènes, une vision trouble, une faiblesse des jambes...

Fonctions thérapeutiques

En dispersion, ce point :

- *Calme le vent.*
- *Abaisse le Yang.*
- *Chasse la perversité.*
- *Purifie la tête et le cerveau.*
- *Calme les convulsions.*
- *Fait circuler le Qi du Du Mai.*
- *Calme le Shen et abaisse les émotions (engluement du mental)*

En saigné :

- *Il disperse la chaleur du sang.*
- *Fait circuler le sang.*
- *Supprime les stases de sang (à utiliser en cas d'apoplexie ou d'HTA aiguës).*

En Tonification ou moxibustion :

- *Il fait monter le Yang.*
- *Tonifie le Qi.*
- *Fait revenir le Yang dans les grands états de vide, lorsque le Yin et le Yang sont sur le point de se séparer.*
- *Sauve les pertes, Tuo et consolide le Yang dans les maladies graves, quand il y a perte de Qi et de sang ou bien hémorragie brutale qui entraîne une perte de connaissance. On pourra alors faire une moxibustion directe.*

Principales indications

- *Vertiges, Xuan Yun et éblouissements.*
- *Maux de tête, Tou Tong.*
- *Syncope, Hun Jue.*
- *Hémiplégie et aphasic, Zhong Feng.*
- *Prolapsus anal, Tuo Gang.*
- *Prolapsus vaginal, Yin Ting.*
- *Démence; Dian Kuang*
- *Insomnie, Bu Mian.*

Quelques applications

*En tonification ou en moxa, ce point permet de faire remonter l'énergie Yang et de traiter le prolapsus anal ou vaginal, de stimuler le cerveau et l'activité mentale et de traiter et d'éliminer les syndromes épileptiformes. Il agit aussi en cas d'incontinence urinaire, de mictions trop fréquentes, d'effondrement du Qi avec une sensation de pesanteur dans le bas de l'abdomen.

***C'est un point de réanimation dans le sens où il restaure la conscience quand la personne est inanimée.**

*Traditionnellement, on chauffe ce point avec un bâton d'armoise en interposant deux doigts entre le cuir chevelu et le bâton d'armoise pour tester soi-même la chaleur, sur le 20DM d'un nouveau-né en cas d'obstruction nasale causée par un vent-froid qui l'empêche de respirer. S'assurer qu'il n'y a pas de signe de chaleur par exemple de la température.

*La majorité des vertiges sont dus à un état Xu, de déficience du corps (les autres états sont en relation avec le Tan) : **quand on chauffe ce point, on fait monter le Yang et on accroît le Qi, on dégage les Xie Qi du cerveau et on calme le Shen.**

***Quand on masse régulièrement ce point en digitoponcture, ou que l'on applique à cet endroit le marteau à fleur de prunier, ou qu'on tapote ce point avec deux doigts, 100 à 200 coups à chaque fois : ce point peut accroître le débit sanguin dans le cerveau, réguler le système nerveux central, augmenter l'activité intellectuelle et la mémoire.**

*Selon le **Lei Jing Tu Yi**, ce point traite « *les chagrins accompagnés de pleurs et d'envie de mourir* ».

*On peut chauffer ce point au moxa chez l'enfant pour tous les problèmes d'insomnie et les troubles du déficit de l'attention.

*Une visualisation mentale que nous avait donné notre maître : « vous allez entrer dans une chambre d'une personne très contagieuse. Concentrez-vous quelques instants sur votre respiration. Puis vous imaginer qu'un rayon de lumière descend de l'étoile Polaire pour entrer par Ba Hui, et inonder progressivement votre corps d'une lumière blanche qui le protège... ». On a pu mettre en évidence en occident qu'une telle visualisation faisait dans l'instantanéité sortir les globules blancs de leurs émonctoires et venait protéger l'organisme.

*Ce point peut aider à traiter les spasmes faciaux et les torticolis spastiques.

Quelques combinaisons

Le 20DM combiné au 4RM :

Le 4RM est un point Yin et le 20DM est Yang. Ensemble, « ils renforcent leurs actions de réchauffer, tonifier, garder en place sperme et urine et faire monter en cas de prolapsus ».

Je vous rappelle que le 4RM est de nature tonifiante. Chauffé et piqué il peut réchauffer les Reins, stimuler le Yang des Reins, garder le Jing, l'essence. Le 20DM est un point du haut qui traite les pathologies du bas du corps. Mais il régule aussi le cerveau. Ensemble ces deux réchauffent et tonifient, consolident et font monter l'énergie, traitent en même temps le Biao (la cime) et le Li (la racine) de la maladie.

Contre-indications

Il est très important quand on fait des moxas sur ce point, de s'assurer que le patient ne présente aucun signe de chaleur ou une forte tension artérielle.



Fēng Chí; 风池, 20VB

Fēng Chí; 风池, le 20VB se traduit par « *Etang du Vent* ». C'est un des points les plus utilisé quand il s'agit de traiter le « *Vent* », qu'il soit externe ou interne.

Je vous rappelle que l'on entend par « *Vent externe* », une perversité qui peut pénétrer dans l'organisme, que ce soit le vent du climat ou les microbes, virus véhiculés par le vent.

Le Vent interne lui est à mettre en relation avec le Foie. Quand il y a un trop fort déplacement d'énergie vers le haut du corps, on appelle cela « *Vent* ».

Dans les méthodes Yang Sheng, de préservation de la Vie, il est important de se protéger le cou par une écharpe, car traditionnellement on dit que la perversité Vent pénètre prioritairement par ce point.

C'est un point que l'on **va pouvoir masser**, mais que l'on ne tonifiera pas trop souvent ou toutefois pas de manière excessive.. Les moxas seront de courte durée pour ne pas faire monter la chaleur et entraîner des vertiges et céphalées.

C'est aussi un point majeur pour traiter les troubles oculaires surtout quand le Foie est en cause.

Les chinois savent tous, quand il s'agit de traiter leurs enfants, en cas de rhume ou de grippe, masser les points 4GI, He Gu et 20 VB, Feng Chi.

Localisation

Il est situé sur la nuque, sous l'occiput, à la hauteur du 16DM, dans une dépression entre les têtes du sterno-cléido-mastoïdien et le trapèze. Pour bien trouver ce point, le patient doit être assis, la tête bien droite.



Caractéristiques

Feng Chi est un point de jonction, Jiao Hui Xue. Ici en l'occurrence entre les méridiens Zu Shao Yang qui est le méridien de la VB et le Yang Wei Mai qui est le méridien qui contrôle le Biao, la superficie.

Fonctions thérapeutiques

On utilise donc prioritairement ce point en dispersion. Il a alors comme action :

- *D'arrêter le « Vent interne ».*
- *D'abaisser le Yang.*
- *De libérer le Biao, la superficie, donc de chasser le Vent externe.*
- *De clarifier le cerveau en calmant le Shen et « nourrissant les moelles ».*
- *D'améliorer l'audition.*
- *De clarifier les Yeux.*
- *De « soumettre le Yang du Foie »*
- *De favoriser le sommeil, An Mian.*

En tonification

- *Il ranime le cerveau.*
- *Il clarifie les yeux.*

Principales indications

- *Rhume, Gan Mao.*
- *Congestion nasale, Bi Sai, sinusite, Bi Yuan*
- *Maux de tête, Tou Tong, surtout en cas de migraines dû à un vent du Foie.*
- *Vertiges, Tou Yun.*
- *Eblouissement, Mu Xuan*
- *Inflammations oculaires avec rougeurs.*
- *Vision trouble, baisse de la vision nocturne, larmoiement excessif.*
- *Glaucome.*
- *Raideur et douleur de la nuque.*
- *Douleur de l'épaule avec impossibilité de la levée ?*
- *Hémiplégie.*
- *Epilepsie*

Quelques applications

*C'est un des grands points des yeux. Il est dit que dans les maladies chroniques il faut travailler les aiguilles fortement jusqu'à ce qu'une sensation de chaleur atteigne l'autre œil.

*Il est dit dans les textes que « *Feng Chi chasse le vent externe parce que c'est un point du vaisseau Yang de liaison, Yang Wei Mai, et il fait tomber le vent interne parce que c'est un point du méridien de la VB* ».

*Quand on le pique en tonification, il nourrit le cerveau et les moelles. On dit que « *quand la mer des moelles est vide, cela peut provoquer une mauvaise mémoire et des vertiges* ».

*C'est point est très intéressant contre les prurits cutanées. On le travail alors en association avec Qu Chi, le 11GI et Xue Hai, le 10Rt

*C'est un point incontournable dans de très nombreux troubles de la tête, comme des sensations de distension, des migraines, des engourdissements du cuir chevelu.

*Chez un sujet avant 16 ans, ce point peut traiter les problèmes de myopie acquise.

*Pour les troubles oculaires, il faut piquer le 20VB horizontalement vers l'œil opposé. En dispersion cela peut entraîner une sensation de fraîcheur dans l'œil et une vision plus claire.

*Il est dit que dans certain cas, piquer le 20VB peut traiter les douleurs de talon.

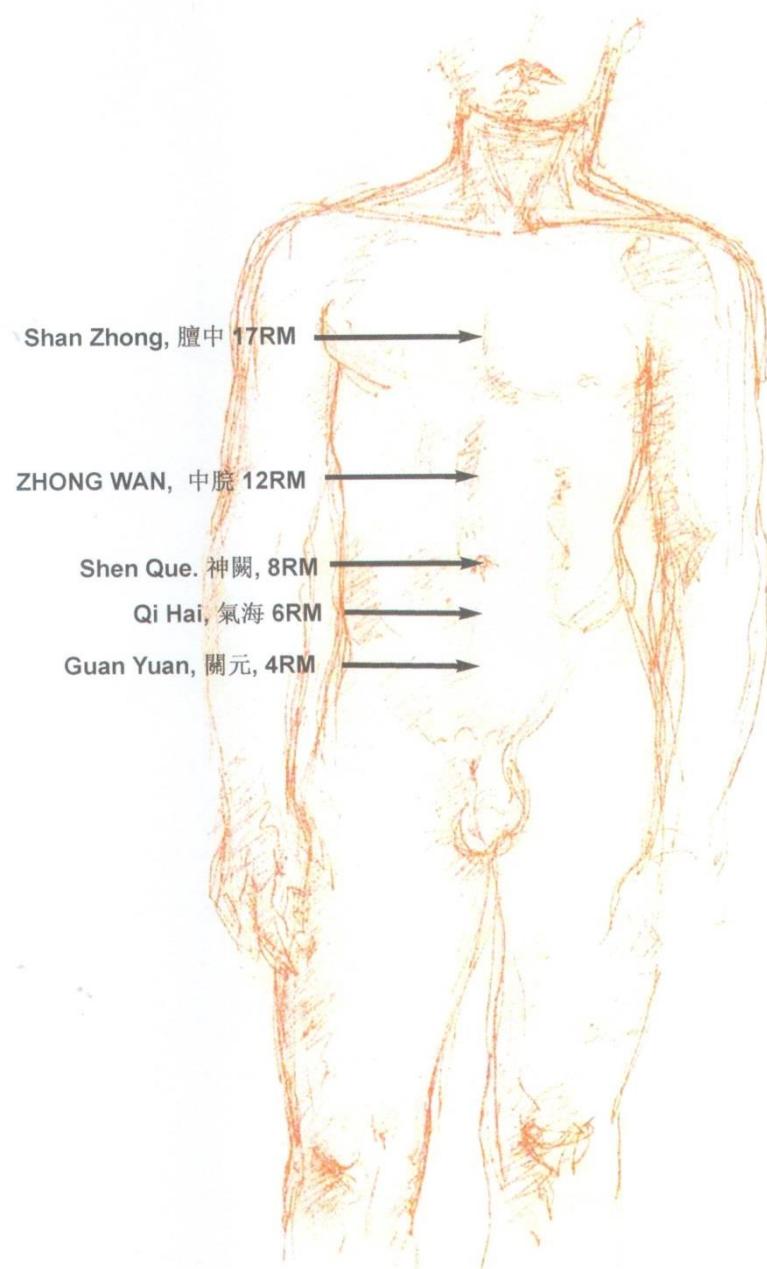
*En cas de torticolis, il convient de piquer Feng Chi pendant 20-30' et ensuite faire du moxa pendant 10-15'. On peut aussi alors faire ce point en digitoponcture.

*De même ce point peut être fait en automassage pour retrouver le sommeil et « expulser le rhume ». En position assise, sans raideur, la pulpe de vos deux pouces appuis sur les deux Feng Chi. Vous expirez en appuyant sur les deux avec la pulpe du pouce jusqu'à sentir une petite douleur locale ; Vous inspirez en relâchant. Et vous répétez cette opération 9-18-ou 36 fois.

*Passionné de pharmacopée arabe, dans les arrières boutiques des pharmacies, dans les souks vous trouvez toutes sortes de « curiosités ». Entre autres des bocaux de sanguines. Quand j'ai demandé l'usage de ces bêtises, il m'a entre autre montré Feng Chi : « *Quand quelqu'un a le visage rouge, qu'il a des maux de tête et des vertiges, on met une sanguine sur chacun des points !!!!* ». En médecine chinoise, nous avons les aiguilles triangulaires pour faire une petite saignée.

LES POINTS DU THORAX ET DE L'ABDOMEN

(5 points)



Guan Yuan, 關元, 4RM

Nous allons voir que c'est un **point essentiel pour la préservation de la santé.**

Dans les méthodes Yang Sheng Fa, il tient une place centrale, car il permet de renforcer l'essence même du fonctionnement du corps.

Guan Yuan, 關元 signifie « *barrière de l'origine* ».

Dans la littérature classique, on trouve une trentaine de noms différents pour ce point.

On l'appelle entre autres **Dan Tian**, le « *Champ de cinabre* », Da Zhu, le « *Grand Centre* ».

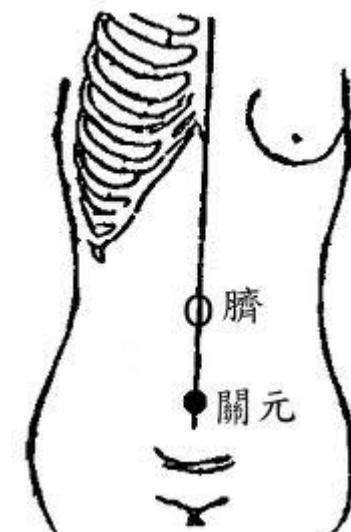
Ce point est directement en relation avec le Yuan Qi, l'énergie originelle, lié au Ciel antérieur, à l'inné.

On dit en MTC que ce point est le lieu de préservation du Hun, « l'âme éthérée » et du Po, « l'âme corporelle ».

Localisation

Il est situé dans la zone pelvienne, sur la ligne médiane antérieure, à 3 distances sous le nombril, soit deux distances au-dessus de la symphyse pubienne.

Avec un peu d'habitude, on arrive à sentir ce point avec les doigts et on peut se repérer au trou le plus marqué dans la zone.



Caractéristiques

*C'est le **point de collecte Mu de l'Intestin grêle**. Ce point que l'on appelle aussi Héraut ou Mo est un point de rassemblement. C'est comme un robinet que l'on ouvre pour renforcer le méridien auquel il se rattache, ici donc l'IG.

*C'est un **point de jonction, Jia Hui entre le Ren Mai et les trois méridiens Yin du pied**. On dit que « ce point est la porte qui préserve le Qi des méridiens Rate, Rein, Foie dans le Foyer inférieur ».

C'est l'endroit où débute le Qi du San Jiao, du trois foyers et où se trouve la réserve du Jing chez l'homme et du Xue, du Sang chez la femme.

Fonctions thérapeutiques

- Il tonifie le Yang des Reins.
- Il réchauffe le Yang de la Rate.
- Il tonifie et réchauffe le feu de Ming Men, le « Yang Originel », le Yuan Qi.
- Il permet de « chasser le Froid » et de réchauffer l'utérus.
- Il supprime les blocages et régularise les règles.
- Il fait circuler le sang.
- C'est un point Yin qui contient le Yang : quand le Yang s'échappe, on prend le Yin pour le retenir. Il permet donc d'empêcher la fuite du Jing.
- Il « avantage le feu qui produit la terre ».

Principales indications

Au regard de l'importance de ce point, elles sont innombrables.

Citons en quelques-unes :

- Dans les cas d'impuissance, Yang Wei, 陽萎 .
- Spermatorrhées, Yi Jing, 遺精 .
- Incontinence urinaire, Yi Niao 遺尿 .
- Polyurie et blocage urinaire.
- Troubles menstruels.
- Hémorragie utérine, Beng Lou, 崩漏 .
- Pertes vaginales.
- Prolapsus vaginal, prurit vulvaire.
- Stérilité.
- Hémorragie du post-partum.
- Diarrhée.
- Prolapsus anal.

Quelques applications

*C'est le point incontournable dans les cas de stérilité masculine, que l'on appelle « Syndrome du sperme clair et froid » et féminin, « syndrome de l'utérus froid ».

Mais c'est aussi un grand point de la sexualité. Il permet entre autres de faire remonter la libido et de lutter contre l'éjaculation précoce.

*Ce point est considéré comme un « **point diagnostic** ».

Si le patient au moment du contact de ce point craint la pression ou la chaleur, on se trouve devant un syndrome Shi.

Si au contraire il recherche cette pression ou cette chaleur, c'est un syndrome Xu, de faiblesse.

*Le 4RM a aussi comme effet de calmer l'Esprit, de stabiliser le Hun, l'âme éthérée. On peut s'en servir en cas de peur, d'angoisse, de frayeurs ou d'insomnie.

*En tonifiant le Qi du foyer inférieur, il empêche sa montée excessive vers la tête et permet de calmer très rapidement les problèmes d'anxiété.

***Zhen Jiu Jia Yi Jing** : « En cas de stérilité féminine et de rétention de sang dans l'utérus, prendre principalement Guan Yuan ».

Qian Jin Yao Feng : « En cas de stérilité féminine et de fermeture du col de l'utérus, chauffer Guan Yuan avec 30 cônes de moxa ».

***C'est un des grands points de la longévité.**

Les textes anciens disent :

-Le soir, avant de se coucher, on peut le masser avec la pulpe du pouce ou deux doigts en tournant 100 à 200 fois dans le sens des aiguilles d'une montre, et 100-200 fois dans l'autre.

Le massage doit être régulier, modéré, sans que cela ne soit ni trop fort, ni trop léger, ni trop rapide, ni trop lent.

On peut le faire aussi **en moxibustion** : on le chauffe alors 5-10' avec des cônes ou des bâtonnets d'armoise jusqu'à ce que la peau devienne rouge.

On peut aussi se servir de l'aiguille « *fleur de prunier* » et tapoter jusqu'à ce que la peau devienne rouge.

On fera ce traitement préventif pendant une quinzaine de jours d'affilée à chaque changement de saison, ou dans les périodes de grandes fatigues ou de stress excessifs.

Quelques combinaisons

***Couplé avec le 3RM, Zhong Ji, 中極**, il peut agir de manière très efficace sur la leucorrhée blanche abondante souvent due à un état Xu Han, laissant le Han Shi, le froid-humidité « déborder ».

***Couplé avec le 20DM, Bai Hui, 百會**, il permet de lutter contre

- **Les incontinences urinaires.** En effet le 4RM renforce le Yuan Qi et raffermie la Vessie alors que Ba hui fait monter le Yang clair et « soulève l'effondrement ».

-**Les prolapsus utérins.** Le 4RM tonifie et accroît le Qi des Reins en maintenant en place l'utérus et le 20DM fait monter les énergies, empêche le prolapsus.

-**Dans les spermatorrhées**, car le 4RM piqué et chauffé réchauffe les Reins et augmente le Yuan Qi. Le 20DM calme le Shen, fortifie le cerveau, fait monter le Yang et empêche les « fuites vitales ».

-Ce couple pour les mêmes raisons est très efficace dans **les énurésies**.

Contre-indications

Comme pour le 36^E, Zu san Li, 足三里, la tradition considère qu'il ne faut pas piquer et surtout de ne pas faire de moxas sur ce point sur un sujet jeune de moins de 30ans.

Comme la personne est « *au printemps de sa vie* », on risque de booster excessivement son énergie vers le haut et épuiser ainsi sont yuan Qi. Ceci est valable au niveau des traitements de longue vie et pas dans les cas ponctuels.

Ce point est interdit à partir du troisième mois de grossesse.



Qi Hai, 氣海 6RM

Qi Hai comme son nom l'indique est la « *mer de l'énergie vitale* », la « *mer du Qi* ».

Il se trouve au foyer inférieur. **Ce point soigne donc essentiellement les problèmes de Qi.**

Une particularité : les 2, 3, 4, 5, 6 et 7 RM s'appelaient autrefois **Dan Tian**, le « *Champ de cinabre* ».

Ce point a une fonction très importante, à savoir **qu'il accueille le Qi du Poumon. Quand on inspire, l'énergie de l'air doit descendre jusqu'au foyer inférieur pour le vitaliser.**

Donc, c'est le point majeur du Qi dans le Foyer inférieur. Mais en même temps comme le Yuan Qi est à l'origine de toutes les transformations des 5 Zang 6 Fu et que Qi Hai a un lien direct avec cette réserve de Qi, c'est un point qui, comme nous allons le voir, a de multiples applications.

Il est considéré comme un des grands points pouvant accroître la longévité.

Localisation

Il est situé dans la zone pelvienne, sur la ligne médiane antérieure, à une distance et demie sous le nombril, soit 3,5 au-dessus du pubis.



Caractéristiques

*C'est le point **mer de l'énergie du bas, Xia Qi Hai.**

*C'est le point **Yuan du Huang** qui désigne la membrane abdominale.

Fonctions thérapeutiques

Ce point à comme fonctions de :

- Tonifier l'énergie originelle, le Yuan Qi.
- De réchauffer le Yang. De renforcer l'énergie.
- De faire circuler le sang et l'énergie, de mobiliser la stase, Qi Zhi.
- De chasser le froid.
- De supprimer les blocages.
- De reconstituer le corps déficient et épuisé.

Principales indications

Vu l'importance du point, elles sont très nombreuses :

- Douleurs abdominales, Fu Tong.
- Diarrhées, Xie Xie d'aliments non digérés dans les selles.
- Constipation, Bian Mi .
- Incontinence urinaire, Yi Niao.
- Syndrome herniaire, Shan Qi.

- *Spermatorrhée, Yi Jing.*
- *Impuissance, Yang Wei.*
- *Troubles menstruels.*
- *Aménorrhées.*
- *Hémorragie utérine.*
- *Pertes blanches ou jaune.*
- *Prolapsus utérin.*
- *Fatigue.*
- *Amaigrissement.*
- *Nausées.*
- *Pertes incessantes après l'accouchement.*
- *Douleurs péri ombrilicales et abdominales.*
- *Douleurs testiculaires.*
- *Membres glacés.*

Quelques applications

*Qi Hai a à peu près les mêmes effets que Guan Yuan, le 4RM.

Cependant il peut à la fois tonifier le Qi des Reins et le Qi du centre, de la Rate.

Il est surtout employé pour traiter l'insuffisance de Qi et de Xue entraînant :

- *une absence d'envie de parler par manque de souffle,*
- *une dyspnée provoquée par le moindre effort physique,*
- *une lassitude mentale, etc.*

On peut le piquer, le masser, le chauffer.

*Un usage moderne préconise de l'utiliser en cas :

- *d'appendice chronique,*
- *de neurasthénie,*
- *de retard de croissance chez les enfants,*
- *de cystite.*

Quelques couples de points

*Associé au 36^E, Zu San Li :

- *il tonifie l'énergie,*
- *il tonifie le sang, celui-ci nécessitant la tonification du Qi puisque le Qi est le « commandant du sang ».*
- *Il réchauffe le Yang de la Rate et des reins.*

.*Associé au 17RM : le 6RM est la Mer de l'énergie du bas, Xia Qi Hai et Dans Zhong est la mer de l'énergie du Haut, Shang Qi Hai.

Ensemble :

- *ils tonifient l'énergie,*
- *mettent en circulation les stases d'énergie, Qi Zhi,*
- *mettent en circulation les stases de sang, Xue Yu, nécessitant la mobilisation de l'énergie.*

*Associé au 6Rt, ces deux points agissent sur les « écoulements blancs » et la spermatorrhée chronique qui sont liés à un état de déficience du corps.

Contre-indications

*Ce point est contre-indiqué chez la femme enceinte..

*Ce point peut être tonifié sur une très longue période de temps. Par contre quand il s'agit de le disperser, on devra le faire avec parcimonie pour ne pas lésier le Yuan Qi.

Shen Que. 神闕, 8RM

Shen Que peut se traduire par « entrée du palais du Shen » ou « porte de la vitalité ».

Il est donc situé au centre du nombril. On le retrouve sous d'autres noms comme **Qi She**, « la demeure du Qi », **Qi Zhong**, « le centre du nombril », **Qi Yan**, « l'œil du nombril ».

Dans les textes anciens, on dit que **Shen Que** est en liaison avec « les cent Vaisseaux ». Il est en effet en liaison avec l'ensemble des vaisseaux énergétiques du corps.

Une des caractéristiques de ce point, est d'être **formellement interdit à l'acupuncture**. On verra par contre qu'on pourra le chauffer, y faire des moxas, des ventouses, des applications de plantes médicinales.

Le nombril est un lieu très important en médecine chinoise. On le considère à juste titre comme la racine de la vie, Ben, le réceptacle du « ciel antérieur » où se rencontre le Qi Véritable, **Zhen Qi** et qui appartient au Reins. C'est aussi la demeure du ciel postérieur.

La zone ombilicale est directement liée au Chong Mai qui distribue le sang nutritif aux douze méridiens.

Selon **Dao Zang**, « le nombril est la demeure du Qi acquis. S'attachant aux vaisseaux sanguins comme le pédoncule à son fruit, ce point est un endroit important où va et vient le Jing, le Qi et le Shen (les trois trésors), mais aussi le Xue, le sang ».

Dans le **grand dictionnaire de l'acupuncture chinoise** il est dit : « lorsque le père et la mère s'unissent, le fœtus se forme, le cordon ombilical se forme se reliant à la porte de la vie, Ming Men de la mère comme une tige de lotus. L'essence du Ciel Antérieur produit l'eau et le Rein. Comme un bouton de Fleur encore fermé, les cinq éléments naissent et le Qi de la mère est transféré. Dix mois après la formation complète du fœtus, le psychisme pénètre celui-ci en passant par le centre de l'ombilic et donne un nouvel être humain ».

Dans un autre texte il est dit : « Ce point préserve Shen Qi, le Qi de l'esprit, le Yuan Shen, l'Esprit originel, le Shen Ming Li, la force vitale. C'est le lieu de passage, entré-sortie du Shen Qi ».

Globalement il s'agit d'un point qui tonifie fortement le Yang.

Dans **Zhen Jiu Xue Ming Jie**, il est dit : « Shen Que se trouve sur le nombril. Ce dernier est à la fois le nœud du ciel antérieur, de l'innée et la demeure du Qi du ciel postérieur, l'acquis. Ce point est donc la porte de communication entre le Cœur et les Reins. C'est une position Yang qui se trouve sur la partie Yin du corps, c'est pourquoi ce pont recherche de la chaleur par application chaude ou moxibustion ».

Localisation

Ce point se trouve donc au centre de l'abdomen, dans la dépression ombilicale.



Fonctions thérapeutiques

- Il réchauffe et tonifie l'énergie originelle, le Yuan Qi.
- Il renforce le Yang du Foyer moyen surtout et du foyer inférieur.
- Il fait revenir le Yang, consolide les fuites (Tuo), les collapsus, ouvre les orifices et fait revenir la conscience. Il fait partie des points de réanimation.
- Il chasse le froid.
- Il régularise les règles et arrête les leucorrhées.
- Il fait circuler et élimine les stases de sang.
- Il supprime les blocages.
- Il tiédit et tonifie le Yang des Reins.
- Il favorise la miction et réduit l'œdème.
- Il fait circuler le Qi et arrête les douleurs.

Principales indications

On l'utilise seul ou combiné à d'autres points dans les cas :

- De diarrhées chroniques anciennes et incessantes.
- De transpiration sur un hémicorps.
- De perte de connaissance dans un Zhong Feng, un collapsus.
- Dans les cas d'œdème, Shui Zhong.
- Lorsque les quatre membres sont froids.
- En cas de crises d'épilepsie surtout infantiles
- Dans les grandes asthénies.
- En cas de ptoses organiques, de descentes d'organes, de prolapsus anale.
- En cas de stérilité par vide de Yang.
- De hoquets, de régurgitations, de vomissements.

Quelques applications

*Ce point sert pour l'ensemble des douleurs abdominales, mais il est plus efficace quand elles se situent autour de l'ombilic et surtout quand il s'agit de symptômes liés au froid ou de stagnation de Qi avant que celle-ci se transforme en chaleur.

*On l'utilise en cas de vide de Rate et des Reins avec des douleurs sourdes améliorées par la chaleur, accompagnés de fatigue, de selles molles, de frilosité.

*Couplé avec le 4RM, il ranime le Yang épuisé.

*Ce point, comme il a été dit plus haut est exclusivement réservé à la tonification et aux ventouses. On ne doit jamais le piquer.

D'autre part, Il existe toute une série de plantes réduites en poudre ou mises sous forme de pommade que l'on peut mettre dans le nombril. Comme les vaisseaux sanguins sont justes en dessous, les propriétés de ces produits peuvent très rapidement être diffusées dans la couche du sang et les douze méridiens.

On peut par exemple accroître le Qi et le Xue, agir sur la longévité, augmenter les défenses immunitaires et prévenir la dégénérescence du corps en utilisant des plantes comme **Dan Shen**, (Radix Codonopsis), **Huang Qi**, (radix astragali) ; **Huang Jing** (rhizoma polygonati), **Ling Zhi** (ganoderma Lucidum)....

*En cas de diarrhée aiguë infantile, on utilise une ventouse de petite taille, en humidifiant le bord de celle-ci avec de l'eau tiède. On enflamme un peu de coton imbibé d'alcool, tenue par une pince. On le retire vivement et on applique cette ventouse pendant une quinzaine de minutes. On peut aussi utiliser la même méthode en cas de diarrhée chronique, mais aussi en cas d'enurésie chez l'enfant.

*On peut aussi appliquer la ventouse en cas d'urticaire aigue ou chronique.

*On obtient aussi de très bons résultats dans les cas de rhinites allergiques. On applique la ventouse, puis on l'enlève au bout de 5' et on répète l'opération trois fois. Une séance par jour pendant trois jours, puis une séance tous les deux jours. Une série de dix séances suffit la plupart du temps.

*Ce qui va suivre n'est pas une recette de cuisine, mais une méthode très puissante de tonification de l'organisme : « *On se procure du sel très fin et sec, une tranche de gingembre de 3-4 mm coupée dans une racine plutôt jeune pour éviter qu'elle soit fibreuse et que cela ne soit pas « un vieux Yang ». Et quelques cônes d'armoise. Si vous n'avez pas de velours d'armoise, vous pouvez couper 1cm d'un bâtonné d'armoise.* »

La personne est sur le dos. On remplit son nombril de sel qui va avoir comme propriété de conduire la chaleur à travers le nombril et tonifier les reins. On pose la tranche de gingembre dessus. La nature Chaude et Yang du gingembre va augmenter l'action de tonification. Et on pose le cône d'armoise sur le point. On l'allume avec un bâton d'encens. Dès qu'un point rouge de combustion apparaît, on laisse se consommer jusqu'au bout. Le cas échéant, on recommence on change l'armoise deux ou trois fois pour que la séance dure entre 20 et 40' ».

Dans les conditions normales, la personne doit ressentir une chaleur pénétrer et irradier dans le ventre. **On dit en MTC que si la personne ne ressent aucune chaleur, on se trouve devant un cas grave.**

Cette « cuisine » est à faire à chaque changement de saison, ou quand on se sent fatigué.

Shen Que appartient au Ren Mai. Mais c'est aussi le lieu de passage du Chong Mai, « *mer des méridiens Yin* ». Le Ren Mai forme avec le Du Mai, « *mer des méridiens Yang* », un chaîne sans fin. Voilà pourquoi ce point peut avec une action si importante de tonification, car cette énergie est véhiculée dans tout l'organisme.

*Un dernier conseil. **On ne fait jamais de moxibustion directe sur ce point. On doit « le chauffer sans brûlure ».** Et quand on fait une moxibustion au sel, on doit bien le prendre sec et très fin pour éviter qu'il éclate et vienne brûler le ventre.

ZHONG WAN, 中脘 12RM.

Zhong Wan littéralement veut dire : « *milieu de l'estomac* ». Selon la MTC, les six Fu, organes creux de transit s'occupent de recevoir, de faire transiter et de transporter les aliments et les liquides.

L'estomac est l'organe central et charnière parmi les Fu. Son bon fonctionnement permet aux autres de bien fonctionner.

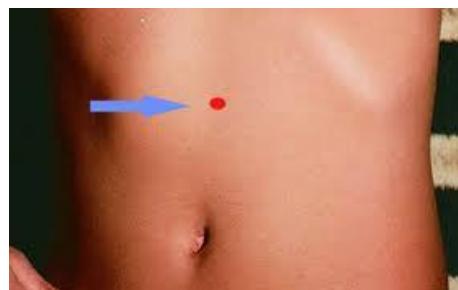
On appelle ce point également **Tai Cang**, « *grand grenier* ».

C'est un point très important capable de renforcer le péristaltisme.

C'est un des grands points de longévité.

Localisation

Zhong Wan se situe donc au niveau de la cavité gastrique, sur la ligne médiane antérieure, à quatre distances de l'ombilic



Caractéristiques

***C'est un point Mu**, de collecte de l'Estomac. L'idéogramme chinois Mu, 莫 signifie littéralement « rassembler, collectionner, enrôler, recruter ».

Dans ce contexte, il prend le sens de « rassembler », autrement dit, ce sont des points au niveau desquels l'énergie des viscères correspondants se regroupe et se rassemble.

***C'est le point de réunion Hui des Fu**, entrailles Yang. Ces points sont indiqués quand la chaleur perverse provoque des maladies aux Organes, aux Entrailles, au Qi, au Xue etc. L'idéogramme Hui, 會, signifie « réunir » ou « se rencontrer ».

*C'est un des neuf points pour faire revenir le Yang.

*Le Ling Shu, chap 5 : « c'est le point Jie, nœud de la Rate ».

Les points **Jie** sont le lieu de concentration maximale du Yang et du Yin.

Ici, 12RM, Zhong Wan reçoit un vaisseau du 21Rt, Da Bao reliant le Zu Tai Yin de la Rate au Shou Tai Yin du Poumon.

Fonctions thérapeutiques

En dispersion :

- Harmonise l'estomac.
- Chasse le froid.
- Abaisse l'énergie du Yang Ming.

En tonification et moxa :

- Chauffe l'estomac.
- Chasse le Froid.
- Abaisse l'énergie du Yang Ming.

En tonification :

- Renforce l'estomac.
- Tonifie le foyer moyen.

Au moxa :

- Réchauffe le Yang.
- Chasse le Froid de l'Estomac.

Principales indications

Du fait de l'importance de ce point, elles sont nombreuses :

- *Douleurs gastriques, Wei Wan Tong.*
- *Vomissements, Ou Tu.*
- *Hoquets, E'ni.*
- *Reflux acides, Tun Suan.*
- *Distensions abdominales, Fu Zhang.*
- *Diarrhées, Xiexie*
- *Indigestions, aliments non digérés.*
- *Toux avec Tan important.*
- *Ictères, Huang Dan*
- *Insomnies du foyer moyen dû à la mauvaise digestion.*
- *Inappétence.*
- *Vomissement de sang.*
- *Épuisement.*
- *Asthme.*
- *Céphalées.*
- *Mal de gorge chronique.*
- *Odontalgies.*
- *Eczéma.*

Quelques applications

*Des recherches modernes ont montré que la puncture ou le massage du 12RM chez l'adulte en bonne santé entraîne une **augmentation du péristaltisme gastrique**, ainsi que l'ouverture de l'orifice du pylore et une augmentation du transit.

***Ce point calme l'Esprit, le Shen.** Il peut traiter aussi bien l'inquiétude, l'anxiété et l'excès de réflexion.

***Ce point permet l'élimination de l'humidité et du Tan en tonifiant la fonction de la Rate qui permet de transformer et transporter les liquides.**

*En tonifiant le Qi et le Xue, en dégageant et régulant les fonctions de l'Estomac et des intestins, ce point aide à soutenir le métabolisme et renforcer les fondements de Hou Tian, le Ciel postérieur ou l'acquis. **Il permet d'augmenter les fonctions immunitaires dans la lutte du corps contre les maladies.**

Dans cette optique, on doit pratiquer souvent le massage, les ventouses ou le moxa.

- *En massage, en suivant le péristaltisme intestinal, on y effectue des mouvements circulaires d'une main 50 à 100 fois après chaque repas.*
- *En moxa, on chauffe 3 à 5' à chaque fois.*
- *Dix minutes de pose de ventouse.*

*Quand on saisit le Qi à l'aide d'une aiguille et qu'on la chauffe au moxa pendant 30', une séance tous les deux jours, on obtient de très bons résultats en cas de maladie de Raynaud.

*Dans le **Bai Zhang Fu** il est dit : « *Zhong Wan traite la dysenterie due à la stagnation alimentaire* ». Au début c'est un symptôme de plénitude. Si elle n'est pas stoppée à temps, elle peut devenir une maladie de déficience.

Quelques combinaisons

***Une association incontournable : le 36^E et le 12RM. : C'est une formule majeure dans le traitement des maladies digestives :**

- *Elle tonifie l'énergie du centre, le Qi acquis et le réchauffe.*
- *Elle tonifie la source de production du sang.*
- *Elle disperse Xie Qi du centre.*
- *Elle régularise la montée du Qi pur, Qing Qi grâce au méridien ascendant de la Rate et la descente du Qi impur, Zheng Qi par le méridien descendant de l'estomac.*

Shan Zhong, 胪中 17RM

Dan Zhong signifie « centre du thorax ».

Il s'agit d'un des points les plus importants pour tonifier le Qi.

Très souvent, s'il y a des problèmes de blocage et de stagnation, ce point est douloureux au touché et la peau est collée contre le sternum.

C'est un point qui va agir sur l'énergie du haut, Shang Qi Hai.

Il a comme action principale de tonifier le Foyer supérieur, Poumon et Cœur et de mobiliser la stase d'énergie, Qi Zhi non seulement au niveau du thorax, mais aussi sur le corps en général.

Ce point non seulement a des effets thérapeutiques, mais également préventifs et antivieillissement.

Localisation

Ce point est situé au niveau du thorax, sur la ligne médiane antérieure, au point médian d'une ligne joignant les deux tétons, au niveau du quatrième espace intercostal.



Caractéristiques

*C'est le point de collecte Mu du péricarde ou Xin Bao Luo du foyer supérieur, du Shang Jiao.

Les points Mu sont des points où l'énergie du viscère correspondant se rassemble. Ils peuvent devenir douloureux lorsqu'il y a un problème au viscère d'où leur surnom de « point d'alarme ». Ils sont alors utiles au diagnostic.

*C'est le point Hui, de Réunion du Qi.

*C'est aussi le point mer du Qi du haut, car il a une action puissante sur le Zong Qi, Qi de synthèse, ou Qi du Thorax qui se rassemble dans la zone sous-jacente au point.

Le Zong Qi a pour fonction de faire circuler les substances en soutenant l'activité de Fei (Poumon) et de Xin/XinBao (Cœur et Péricarde). Il agit sur le rythme respiratoire et cardiaque, la force de la voix et le débit de la parole, la circulation du sang dans les vaisseaux.

*C'est aussi un point de croisement avec les méridiens de la Rate, des Reins, de l'Intestin grêle, du Trois Foyers et Ren Mai.

Fonctions thérapeutiques

Ce point a pour fonction thérapeutique de :

- Ouvrir la poitrine et le thorax.
- Favoriser le diaphragme.

- *Régulariser l'énergie, le Qi et libérer les blocages.*
- *Abaïsser le Qi, faire descendre le contre-sens.*
- *Faire communiquer les collatéraux, les Luo.*
- *Tonifier et renforcer Zong Qi.*
- *D'éliminer le Tan stagnant dans la poitrine.*
- *Évacuer l'eau et l'humidité.*
- *Activer la circulation du sang, Xue.*

Principales indications

Ce point pourra donc agir sur les symptômes suivants :

- Dyspnée.
- Douleurs thoraciques.
- Oppression thoracique.
- Douleurs cardiaques.
- Palpitation avec angoisse.
- Insuffisance de sécrétion lactée.
- Hoquet.
- Obstruction œsophagienne (syndrome du noyau de prune »).
- Toux, asthme, hémoptysie.
- Crachat, Tan.
- Abcès pulmonaire.
- Œsophagite.
- Névralgie intercostale.
- Mammite.

Quelques applications

*Les recherches modernes montrent l'**effet régulateur spécifique du 17RM sur les fonctions cardiaques.**

*On s'en sert en cas de voix faible, de fatigue, de propension à attraper des rhumes, des transpirations spontanées.

***Pour la recherche d'un effet anti vieillissant de ce point, on pourra soit faire des moxas soit des séances de digitopuncture à raison de 9-18-36 pressions, soit une poncture superficielle, soit utiliser le marteau à fleurs de prunier.**

À titre prophylactique, ce point peut traiter :

- *les déficiences,*
- *les effondrements,*
- *les stagnations,*
- *la montée à contre-courant et*
- *le blocage du Qi.*

C'est le point principal traitant :

- *l'angor,*
- *l'asthme,*
- *la myasthénie grave,*
- *le prolapsus utérin,*
- *les syndromes ménopausiques et*
- *Mei He Qi, la boule hystérique.*

*Une des grandes formules de tonification générale de l'Énergie :

le 20DM+ 36^E+ 6RM + 17 RM