

LE MERIDIEN POUMON (P)

Le couple méridien du poumon / méridien du gros intestin est appelé ministère des affaires étrangères

Le poumon aspire et évacue le Qi de même que le gros intestin.

élément	:	métal
saison	:	automne
sens associé	:	odorat (nez)
couche ou partie du corps	:	la peau, les poils, les cheveux
sentiment	:	tristesse
entité psychique	:	fantômes(penser à Halloween)
saveur	:	piquant
couleur	:	blanc
planète	:	vénus
direction	:	ouest
Marée circadienne	:	3h00 à 5h00 (heure solaire)
Rôle principal du couple poumon/intestin	:	transmission
Fonction	:	échange

Le poumon prend l'énergie dans l'air pour les apports du corps et gère l'équilibre pour les rapports intérieur/extérieur

Transforme et distribue vers la peau de l'énergie pour la défense du corps et vers les méridiens pour la nourriture (énergie).

Trajet (méridien Yin)

Il naît dans le foyer moyen

Envoie une branche à son complément gros intestin et une autre au poumon

En surface, on peut y accéder sous la clavicule au dessus du mamelon (dans la cavité en V)

remonte ensuite sous la clavicule (dans une fossette)

il passe sur le biceps (entre les 2 biceps)

puis sur la partie antérieure du coude,

Ensuite, il longe le canal du radius jusqu'au pouce antérieur

	Vide	Plein
Signes physiques	Respiration courte Urines abondantes Fatigue Frilosité Amaigrissement Peau sèche Chute de cheveux Sensibilité aux infections virales (feng)	Respiration forte Gêne à l'expiration Toux Crachats Douleur thoraxique
Signes Psychiques	Vulnérabilité Manque d'autodéfense	Tristesse Envie de crier

Indications

Point n°1 :

- Rhume
- Toux
- Asthme

Point n°5 (à la jonction épaule/bras)

Point n°8 :

- Toux
- Hoquet

Point n°9 (entre la tabatière et le tendon) :

- point de réanimation.
- C'est un point très sensible dans lequel il ne faut pas planter d'aiguille et qu'il faut manipuler avec précaution

Point n°10 (au niveau de la phalange du pouce) :

- ivresse.

Ce point est utilisé par la police japonaise pour calmer les individus interpellés en état d'ébriété

Point n°11 :

- Hoquet
- Toux
- Gêne respiratoire

GROS INTESTIN (GI)

élément	:	métal
saison	:	automne
sens associé	:	odorat (nez)
couche ou partie du corps	:	la peau, les poils, les cheveux
sentiment	:	tristesse
entité psychique :	fantômes (penser à Halloween)
saveur	:	piquant
couleur	:	blanc
planète	:	vénus
direction	:	ouest
Marée circadienne	:	3h00 à 5h00 (heure solaire)
Rôle principal du couple poumon/intestin :		transmission
Fonction	:	évacuation

Rôle : transporter et éliminer les déchets de matière non assimilés ou non acceptés par le corps.

Fonction : éviter l'accumulation d'un mauvais Qi dans le corps

Apparence de la peau :

un déséquilibre énergétique au niveau du méridien du gros intestin se voit au niveau de la peau (c'est flagrant)

La « tête de constipé » illustre bien cette idée. Quand l'intestin est encombré, on peut constater un gonflement de la face ainsi que des boutons (sur l'ensemble du corps). Les boutons sont symptômes d'intoxication.

La constipation est souvent associée à un engorgement des sinus et/ou des bronches, à un rhume.

La constipation a trois causes principales :

- 1) *Le manque d'activité physique* :
lié à la sédentarisation (la grande majorité des personnes marchent moins d'1,5 km cumulés en une journée). Or, les vibrations, ondulations liées à l'activité physique, et notamment à la marche, provoquent un massage interne aidant à la digestion.
- 2) *Manque d'absorption d'eau* :
Il faut boire au moins 1,5 Litre d'eau par jour. Mais il se peut aussi que l'eau soit mal gérée par l'organisme.
- 3) *Mauvaise alimentation* :
Il convient de manger de tout et régulièrement, c'est à dire 2 à 4 repas par jour contenant viande ou poisson, céréales et germes, légumes et féculents.

Trajet (méridien Yang)

Le méridien du Gros intestin est un méridien Yang et circule sur une rivière parallèle à celle du méridien du poumon.

Le méridien commence au coin interne de l'ongle de l'index

Il remonte l'index sur la tranche interne (environ sur la frontière entre peau palmaire et peau « du dessus »)

Il suit le métacarpe jusqu'à la tabatière à l'inconnu

Il passe la tête du radius qu'il contourne par l'extérieur pour suivre la partie supérieure de la face externe du bras, jusqu'au coude, longeant ensuite la face supérieure de l'extérieur du biceps.

Sur l'épaule, il passe sur la tête de l'omoplate et sur la fossette la plus en arrière. Il continue en arrière de la clavicule (au dessus) jusqu'au creux du cou derrière la tête de la clavicule.

Il remonte ensuite à la verticale le long du cou jusqu'à buter sur la mâchoire.

Il se perd alors à l'intérieur du corps et ressort sous la pommette en un point situé à l'horizontale de la moustache et à la verticale du point sous la mâchoire.

De là, il remonte au coin du nez au niveau des sinus.

Ce méridien comprend 20 points :

Remarque :

Son Point Mu (point de diagnostic sur le torse) est le 25^{ème} du méridien de l'estomac de l'estomac (à hauteur du nombril).

Son point Shu (point de diagnostic dans le dos) est le 25 du méridien de la vessie.

Indications

Ce méridien comprend 20 points :

Point n°1 : Au coin interne de l'ongle de l'index

- Maux de dents
- Mal de gorge
- Diarrhée

Point n°4 : Hegu ou union de la vallée. Il est situé dans l'angle du premier et du deuxième métacarpes (pouce et index), en direction du 2ème méta.

- Point de réanimation (peut être très sensible).
- Point abortif
- Dépendance tabagique.
- Régit le Yang dans le haut du corps, notamment dans la face.

Point n°11 : à l'avant du bras juste avant le coude

- Problèmes de peau
- Fièvre excessive
- Douleur en général (surtout douleur dans les bras)

Point n°15 : début de la fossette au bout de la clavicule (près de l'omoplate)

- Sensibilité de l'épaule.

Point n°20 : au coin du nez

- Rhume, sinusite
- Tensions sur le visage.

DIAGNOSTIQUE

Le receveur étant allongé sur le dos, le donneur est placé sur sa droite.

Une main sur le hara, l'autre au dessus (sur le diaphragme). On attend la détente dans cette partie du corps qui se contracte facilement.

On place une main (trois doigts) sur le tan tien et trois doigts sur le diaphragme. On constate une partie plus tendue (jitsu), légèrement gonflée, entre le haut et le bas du hara

On tourne ensuite les mains de 90° et, toujours sur le hara, on regarde si la gauche ou la droite est plus tendue.

Pour les parties kyo, on maintient. Pour les parties jitsu, on effectue de légères pressions sur l'expir du receveur.

LE MERIDIEN CŒUR (C)

C'est le maître de tous les méridiens. Les Chinois l'appellent d'ailleurs « Roi des méridiens ».

En effet, quand le méridien cœur va bien, tout va bien car les autres sont en sécurité de même que si à la cour le Roi va bien, remplit bien ses fonctions, le royaume ne peut aller mal.

Inversement, si le roi n'est pas bien en place, les subalternes sont dans une position instable parfois difficile.

En shiatsu on travaille rarement directement sur le méridien cœur. En revanche, on travaille sur tous les autres pour rééquilibrer le méridien cœur.

Il faut comprendre le cœur ici comme un organe vide. On ne parle pas du muscle du cœur mais du vide qu'il renferme. C'est ce vide que représente le méridien et en travaillant sur celui-ci, c'est sur le vide que l'on travaille.

On reparlera plus tard de l'organe cœur tel qu'on l'entend en Occident ainsi que des veines et des artères lorsque l'on abordera le méridien Maître du cœur.

Le Cœur réalise un lien entre le Ciel et la Terre. En effet, il va chercher l'énergie du Ciel dans les poumons, les shem (esprits) du ciel antérieur ainsi que l'énergie de la Terre, tirée de la nourriture par son complément l'Intestin grêle et que lui ramène le méridien Rate. Dans cette fonction de lien, le cœur est un véhicule de l'énergie mélangée du Ciel et de la Terre.

On peut voir le cœur d'un point de vue prismatique, fractal. Le cœur contient un cœur qui contient un cœur... et ainsi de suite jusqu'au cœur absolu qu'on ne peut atteindre.

élément	:	feu
saison	:	été
sens associé	:	goût
organe des sens	:	langue
couche ou partie du corps	:	vaisseaux
sentiment	:	joie, rire
saveur	:	amer
couleur	:	rouge
planète	:	Mars
direction	:	Sud

Marée circadienne :

Rôle principal du couple poumon/intestin : **ouverture de la conscience**

Fonction :..... **intégration**

Le rôle du méridien cœur concerne la perception et la connaissance de sa propre existence et du monde qui l'entoure.

Sa fonction d'intégration consiste à devenir appartenant à l'environnement, ce qui suppose connaître cet environnement ainsi que sa propre personne.

Trajet (méridien Yin)

Il naît dans le foyer supérieur.

En profondeur, il envoie une branche à son complément Intestin Grêle. Une autre branche remonte tout l'œsophage et se sépare pour rejoindre les yeux. Une dernière branche traverse les poumons et donne naissance à la branche principale.

En surface, on y accède au creux axillaire, au milieu de l'aisselle. C'est le point que l'on atteint en plaçant par exemple le pouce droit sous l'épaule droite avec la main sur le muscle pectoral.

Il descend ensuite le long du bras dans la rivière du triceps

Il passe dans l'épitrachlée humérale

Descend dans la gouttière cubitale jusqu'au pisciforme¹. C'est un petit os du poignet que l'on peut faire bouger lorsqu'on replie la main vers l'intérieur du bras.

Il remonte par l'intérieur le long du dernier métacarpien en passant par un point que l'on trouve en repliant l'auriculaire. Il remonte enfin le long de la face interne de l'auriculaire pour terminer au coin de l'ongle.

Points Mu et Shu :

Point Mu : 14 de Vaisseau conception

Point Shu : 15 de Vessie

Les points :

Le méridien comporte 9 points

- Point n°1 : (creux axillaire)
→ Point vital en arts martiaux
- Point n°3 : (sur l'épi trochlée)
→ palpitations
- Point n°4 : (à trois phalanges du poignet)
→ palpitations
→ calmer le mental
- Point n°5 : (à deux phalanges du poignet)
→ Point de réanimation
→ palpitations
→ trac
- Point n°7 : (au poignet cf ligne des trois 7)
→ Point de réanimation
→ Insomnie
→ Point essentiel pour le psychique (calme)
→ Constipation
- Point n°9 : (au coin interne de l'ongle de l'auriculaire)
→ Point de réanimation
→ Stimulant en cas d'attaque cardiaque

¹ Du latin pici qui signifie « pierre ». C'est un os en forme de pierre

LE MERIDIEN INTESTIN GRELE (IG)

	élément	:	feu
	saison	:	été
goût	sens associé	:	
	organe des sens	:	
langue				
	couche ou partie du corps	:	
vaisseaux				
	sentiment	:	
joie, rire				
	saveur	:	
amer				
	couleur	:	
rouge				
	planète	:	
Mars				
	direction	:	
Sud				
	Marée circadienne	:	13h
- 15h				
	Rôle principal du couple poumon/intestin	:	
	connaissance de l'environnement			

Fonction	:
conversion		

Le rôle du méridien Intestin Grêle (IG) est le même que celui de son complément Cœur, c'est à dire la connaissance de l'environnement.

Sa fonction est de trier le pur de l'impur et de transformer le pur en énergie consommable.

IG gouverne la transformation des aliments. Il envoie l'énergie des aliments vers le méridien Rate (Ra), qui l'assimile et la dirige vers le cœur et vers les poumons pour mélanger l'énergie du ciel et de la Terre.

L'énergie impure va vers la vessie et le colon, gérés par les méridiens GI et Vessie (V).

Ce méridien a une fonction ovarienne **très importante**. De nombreuses glandes hormonales et ganglions sont situés sur l'intestin grêle, ce qui a des répercussions sur le fonctionnement des ovaires.

Remarque : Dans son rôle gynécologique, il est en collaboration étroite avec VB, F et TC

Trajet (méridien Yang)

Il commence au coin externe de l'ongle de l'auriculaire, circule le long de la tranche du doigt puis du métacarpien.

Il passe sous la sténoïde cubitale, longe le bord externe du cubitus dans la gouttière cubitale (parfois peu flagrante).

On retrouve nettement la gouttière au niveau du coude. Le méridien remonte alors sur la partie inférieure de la face externe du triceps, en parallèle du méridien du cœur.

Il passe au niveau de l'articulation scapulo-humérale (renforcement sous la pointe de l'omoplate) puis remonte sur l'épine de l'omoplate.

Il descend au milieu de la médiane (pt n°11) de l'omoplate (considérée comme un triangle tête en bas)

Il remonte à la verticale sur l'épine de l'omoplate qu'il longe jusqu'à la racine de l'épine de l'omoplate.

Il remonte alors jusqu'au creux entre la mastoïde et le lobe de l'oreille, qu'il contourne jusqu'au point entre l'hélix et le stragus (devant l'oreille) où on le perd (pt n°17).

On le retrouve sous la pommette à la verticale de la pupille (pt n°18) d'où il part à l'horizontale vers l'oreille dans le creux d'ouverture de la mâchoire (pt n°19)

Points Mu et Shu :

Point Mu : 5 de VG (Vaisseau Gouverneur)

Point Shu : 27 de V (Vessie)

Les points :

Le méridien comporte 19 points

Point n°3 : (à l'extérieur du piciforme)

→ Torticolis, nuque raide, détente des muscles et des tendons

→ Acuité visuelle

→ Fièvre, Tremblements

Point n°7 : (à deux phalanges du poignet cf ligne des trois 7)

→ douleurs du cou

Point n°11 : (au milieu de l'omoplate)

→ douleurs de l'épaule, névralgie

→ fonction ovarienne

→ appétence sexuelle

Point n°18 : (sous le malaire (pommette))

→ sinus

Point n°19 : terminaison au creux de la mâchoire)

→ Bourdonnements, douleurs à l'oreille

→ Acouphènes dans une certaine mesure

LE MERIDIEN MAÎTRE CŒUR(MC)

élément	:	feu
saison	:	été
sens associé	:	goût
organe des sens	:	langue
couche ou partie du corps	:	vaisseaux
sentiment	:	joie, rire
saveur	:	amer
couleur	:	rouge
planète	:	Mars
direction	:	Sud
Marée circadienne	:	
Rôle	:	Régulation
Fonction	:	Circulation

Le Maître du Cœur (MC) est aussi appelé Valet de Cœur car il fait en sorte que le Cœur fonctionne correctement.

Il n'a pas de structure concrète. Un méridien a une structure concrète s'il agit sur un organe ou un viscère particulier. On peut comparer les différents types de structures à ceux que l'on retrouve dans les civilisations. Il y a ainsi la structure d'entretien, la structure organique ou la structure viscérale, permettant un point de comparaison avec la société.

MC est une conception logique d'intégration de l'énergie. Il veille à la répartition, à la circulation et à une bonne utilisation du Qi par les organes, les muscles ... pour assurer des fonctions aussi variées que la régulation thermique, la distribution des énergies issues de l'alimentation (Terre) et de la respiration (Ciel postérieur) et il fait circuler les shem (Ciel antérieur).

On retrouve l'idée de cœur fractal. MC correspondrait à des rails, C à une voiture sur les rails et au cœur de C il y a les shem parmi lesquels on a des degrés de spiritualité affinés.

MC régit la pompe Cœur, les artères principales, les veines principales qui ramènent le sang déjà appauvri en énergie et enrichi en déchets

Trajet (méridien Yin) :

Il prend sa source au point 17 de VC, sous le sternum en profondeur.
Il envoie une branche vers le TC et une autre vers le cœur d'où il part latéralement jusque sous les mamelons.

Il apparaît en surface à l'horizontale des mamelons, à la base du pectoral (au 5^{ème} espace intercostal)

De là, il remonte à l'aisselle dans le creux axillaire à l'extérieur du tendon du biceps.

Il poursuit son chemin sur la face interne du bras, entre biceps et triceps.

Au niveau du coude, il passe au bord interne du tendon du biceps et passe entre les masses musculaires de l'avant bras, au milieu de la face interne de l'avant bras pour arriver au début de la main entre les 2 éminences qui font le talon de la main.

Il remonte la main entre les 2^{ème} et 3^{ème} métacarpiens, puis le majeur sur sa face interne.

Il finit sa course au coin interne de l'ongle du majeur.

Points Mu et Shu :

Point Mu : 17 de VC

Point Shu : 14 de V

Les points :

Le méridien comporte 9 points

Point n°1 :

- Essentiel pour la circulation.
- Il se trouve à la réunion avec VB et F

Point n°6 : (au milieu de l'avant bras)

- indigestion, nausées vomissements
- harmonisation de l'estomac
- renforcement du thorax
- mal des transports
- effet apaisant

Point n°7 : (ligne des trois 7)

- en cas de fièvre
- point de réénergisation

Point n°8 : (sous le coin interne de l'ongle du majeur quand on le replie sur la paume)

- appelé « point du labeur » ou « point du courage »
- contre l'épuisement

Remarque : En France, il est connu comme point du poil dans la main ou de la queue de vache. Autrefois, certains pèlerins avaient sur la crosse de leur canne une petite proéminence qu'ils appliquaient en ce point qui du coup se trouvait constamment massé pendant le périple

Point n°9 :

- Point de réanimation

LE MERIDIEN TRIPLE RECHAUFFEUR (TR)

élément	:	feu
saison	:	été
sens associé	:	goût
organe des sens	:	langue
couche ou partie du corps	:	vaisseaux
sentiment	:	joie, rire
saveur	:	amer
couleur	:	rouge
planète	:	Mars
direction	:	Sud
Marée circadienne	:	
Rôle principal du couple poumon/intestin	:		régulation
Fonction	:	protection

On l'appelle aussi Méridien des trois foyers.

On peut repenser à l'idéogramme désignant le Qi où sont représentés le feu (foyer inférieur) sur lequel est posé une marmite avec du riz (foyer moyen) et où de la vapeur s'échappe du couvercle (foyer supérieur). On parle aussi des trois cuiseurs

Ce méridien intervient dans l'adaptabilité aux changements de tous types (climatiques, géographiques, décalage horaire, changements sentimentaux, de mode de vie ...) Il est donc très sollicité chez les grands voyageurs.

Il n'a pas de structure concrète mais une structure relative à tous les organes. En effet, il agit sur les artères en tant qu'enveloppe, sur les artérioles, les veinules, les capillaires lymphatiques, le péricarde, le péritoine, tous les petits vaisseaux.

Il est donc indirectement en rapport avec tous les organes.

Son activité est en lien avec le système parasympathique. Le système sympathique est directement aux prises avec l'agent de changement et donc intervient en premier lieu dans les mécanismes de défense. Le parasympathique adapte si le sympathique est dépassé. Soit il accepte le changement, soit il le refuse auquel cas cela aboutit à une fatigue du TR et à une fatigue générale pouvant être très subite et très intense, voire à une dépression nerveuse.

Travailler sur ce méridien facilite l'adaptation. Dans le cas du décalage horaire, un bon complément est de prendre la lumière du jour le matin et le soir, pour se rythmer, réguler le sommeil. Le manque de lumière fatigue le TR.

Trajet (méridien Yang)

Démarre au coin externe de l'ongle de l'annulaire. Il descend ensuite le long du bord externe de ce doigt puis sur la face externe de la main entre le 3^{ème} et le 4^{ème} méta. Il passe ensuite sur le bord intérieur de la styloïde cubitale.

Il continue au milieu de l'avant bras entre deux masses musculaires sur la face externe

Il continue au milieu du bras face externe entre le biceps et le triceps, parallèlement à MC.

Rendu à la pointe du deltoïde, il continue sa course sur ce muscle entre les deux chefs (le long de la médiane si l'on considère le deltoïde comme un triangle)

Il passe ensuite devant le trapèze jusqu'au creux entre le cou et le trapèze

Il remonte ensuite tout droit le long du cou jusqu'à la tête de la mastoïde (os arrondi derrière l'oreille) dont il parcourt la crête en contournant l'oreille.

Arrivé devant l'oreille, son trajet croise celui de Gros intestin et il passe par le point situé entre l'hélix et le pavillon. Il part alors tout droit jusqu'au coin externe du sourcil.

Points Mu et Shu :

Point Mu : 5 de VC

Point Shu : 23 de V

Les points :

Le méridien comporte 23 points.

Point n°5 : (au poignet vers la styloïde)

→ Fièvre avec frissons et tremblements

Point n°10 : (au niveau du coude)

→ c'est un point intéressant

Point n°12 : (pointe du deltoïde)

→ point intéressant

→ parfois sensible

Point n°14 : (acromion)

→ douleurs de l'épaule et du bras

Point n°17 : (pointe de la mastoïde)

→ problèmes d'oreille

Point n°23 :

→ migraines, maladies des yeux

→ c'est à ce niveau que le méridien se réunit avec VB

LE MERIDIEN RATE/PANCREAS (RP)

Pourquoi deux organes ? Rate et pancréas sont étroitement liés dans leur fonction.

élément	:	terre
saison	:	terre
sens associé	:	
organe des sens :		bouche
couche ou partie du corps	:	chairs
liquide du corps	:	salive
climat	:	humidité
sentiment	:	méditation, obsession
saveur	:	doux (sucré, gras)
couleur	:	jaune
planète	:	Saturne
direction	:	Centre
Marée circadienne	:	9h00 – 11h00
Rôle principal du couple RP / E	:	assimilation
Fonction	:	ingestion

RP succède à son complément dans la marée circadienne. L'énergie arrivant à RP est d'abord fournie par l'estomac qui transforme la nourriture en énergie consommable.

La saveur associée (doux) est primordiale tant au début qu'à la fin de la vie. En effet, on observe une prédilection pour le sucré dans l'enfance comme chez les personnes âgées en général. Le sucré est associé à la frustration de l'amour.

La direction centre prend tout son sens sur plusieurs plans. Notamment, le centre équivaut à la zone diagnostique de RP autour de l'ombilic (qui est un centre important du corps humain)

A chaque changement de saison, il y a une période de Terre durant laquelle l'énergie repasse par RP. Or, à chaque instant, l'énergie repasse toujours par RP.

Le couple RP / E préside les sangs. L'estomac, en transformant la nourriture en énergie consommable. RP mêle cette énergie à celle de poumon par l'intermédiaire du sang produit par la rate. L'énergie produite par l'estomac est véhiculée par le sang produit par la rate.

C'est dans le sang que se mêlent l'énergie de la terre (nourriture) et l'énergie du ciel (énergie de l'air et shems véhiculés par cœur). Cette énergie est amenée à toutes les parties du corps (muscles ...)

RP met en forme les shems qu'il reçoit du cœur, la pensée. On dit de RP qu'il régit le discours, le chanter clair et le parler juste.

RP est le méridien qui détermine le charisme.

Remarque : On dit « courir comme un dératé ». En effet, ceux qui n'ont plus de rate sont capables de courir ... jusqu'à la mort. Leur corps ne ressent plus la douleur liée à la fatigue, ce qui leur confère une grande endurance.

Les personnes ayant été amputées de la rate éprouvent les plus grandes difficultés pour mettre en forme leurs projets, être convaincants, transformer leurs shems.

Trajet (méridien Yang)

Commence au coin interne de l'ongle du gros orteil.

Remonte le bord interne de l'orteil et du pied entre peau palmaire et peau plantaire. Passe sous le premier scaphoïde (en arrière des métatarsiens)

Remonte devant la malléole interne et au dessus de celle-ci

Remonte la face interne de la jambe au milieu de la partie entre l'arête du tibia et l'arête de la jambe pour venir croiser le méridien F au milieu de la jambe.

Il rejoint ensuite l'arête du tibia qu'il remonte. Il passe au bord interne de la rotule puis du droit antérieur qu'il remonte dans une gouttière jusqu'au pli de l'aîne.

On le perd ici où il envoie une branche à la rate et une autre à l'estomac. Il traverse la poitrine, la gorge et termine à la base de la langue.

On retrouve sa branche principale sous le point P1, au troisième espace intercostal. Il descend sur trois espaces intercostaux en direction du mamelon où on le perd.

On le retrouve sur le flanc sur trois des espaces intercostaux juste au bord du bord du grand pectoral.

Son point de terminaison est le point de départ de MC

Points Mu et Shu :

Point Mu : 13 de F

Point Shu : 18 de V

Les points :

Le méridien comporte 21 points.

Point n°3 : (sous la malléole)

- appétit et digestion
- mémoire et travail intellectuel
- colonne vertébrale (lombaires et cervicales)
- crampes
- goutte
- hémorragies

Point n°4 :

- indigestion
- trac

Point n°6 : (à environ 4 travers de doigts de la malléole)

- point abortif
- maître des Yin du bas du corps. On l'appelle « les 3 Yin » c'est le point où se concentrent les énergies de F, RP et R
- problèmes gynécologiques
- rhumatismes
- circulation

Point n°8 : (au croisement avec F)

- pb gynécologiques

Point n°9 : (sous tubérosité humérale)

- douleurs aux genoux
- contrôle les liquides du corps
- renforce le travail de R6 et E36
- pb de circulation
- gynécologie

Point n°10 : (pointe de la mastoïde)

- problèmes d'oreille

Point n°21 :

- point de réunion de tous les
- régite la pression sanguine

Quand on travaille sur ce méridien, on travaille en général sur la jambe opposée

LE MERIDIEN ESTOMAC (E)

élément	:	terre
saison	:	terre
sens associé	:	
organe des sens	:	bouche
couche ou partie du corps	:	chairs
liquide du corps	:	salive
climat	:	humidité
sentiment	:	méditation, obsession
saveur	:	doux (sucré, gras)
couleur	:	jaune
planète	:	Saturne
direction	:	Centre
Marée circadienne	:	7h00 – 9h00
Rôle principal du couple RP / E	:	assimilation
Fonction	:	transformation

E envoie l'énergie alimentaire à RP qui la mélange avec celle de poumon par l'intermédiaire du sang produit

L'estomac est l'organe le plus Yang du corps humain

Trajet (méridien Yang)

Remarque : un litige divise les différentes écoles sur l'emplacement du point de départ de ce méridien.

Démarre à l'encoche la plus à l'extérieur de la partie inférieure de l'orbite. Pour cette raison, on prendra comme point d'écoute le hara.

Descend verticalement à l'extérieur de la commissure des lèvres.

Contourne la bouche, d'abord par la lèvre supérieure (au niveau de la jonction entre gencives et dents).

Ensuite, il suit le bord de la mâchoire inférieure, remonte jusqu'à l'articulation temporo-pariétale puis redescend par le même trajet, descend au niveau du tendon sterno-cléido-mastoïdien et continue tout droit devant la carotide.

On le perd et on le retrouve sous la tête de la clavicule sur le point de terminaison de R.

Il longe la clavicule par son bord inférieur jusqu'à une encoche.

Ensuite il descend vers le mamelon puis part en oblique vers un point situé à 2 travers de doigts du nombril sur le côté.

De là, il descend vers le pubis, le longe vers l'extérieur, passe par le pli de l'aîne(au dessus du pouls).

Il descend la cuisse le long du bord supérieur externe du quadriceps

Passe sur le bord externe du genoux, dans l'articulation fémoro-tibiale

Longe une gouttière à l'extérieur de l'arête tibiale

Suit le bord externe du deuxième métatarsien et finit à au coin externe du deuxième orteil après avoir donné naissance à R.

Points Mu et Shu :

Point Mu : 12 de VC

Point Shu : 21 de V

Les points :

Le méridien comporte 45 points.

On travaille surtout sur le visage et la poitrine

Point n°26 : (à côté du nombril)

- Point abortif
- Règles douloureuses

Point n°10 : (à côté du pubis)

- règles douloureuses et en retard

Point n°12 : (au niveau du genoux au creux tibia péroné)

- répartit l'énergie
- on l'appelle « point de bien-être », « de tonus », ou « point de longue vie » ou encore « point de 7 lieues »
- agit sur l'estomac et la rate
- vide d'énergie, fatigue, somnolence
- lombalgie
- impuissance
- règles trop abondantes
- renforce le moral

Point n°44 : (base du 2^{ème} orteil)

- cauchemars

LE MERIDIEN REINS (R)

élément	:	eau
saison	:	hiver
sens associé	:	ouïe
organe des sens	:	oreilles
couche ou partie du corps	:	dents
liquide du corps	:	urine
climat	:	
sentiment	:	peur
saveur	:	
couleur	:	noir
planète	:	
direction	:	
Marée circadienne	:	17h00 – 19h00
Rôle principal du couple R / V	: ..	métabolisme des fluides
Fonction	:	vitalité

Les reins sont le siège de l'énergie ancestrale (ciel antérieur).

Cette énergie est compensable par l'énergie du ciel postérieur (bonne alimentation, bonne oxygénation, bonne consommation d'eau ...) mais n'est

pas renouvelable. C'est une énergie utilisable en cas de coup dur (on peut alors donner un « coup de rein »).

L'activité du méridien se situe en profondeur (faire le lien avec l'hibernation). On dit de cette activité qu'elle est le « travail dans le noir ». On compare son activité à celle de la châtaigne d'eau (la feuille de cette plante oscille entre la surface (été) et la vase (hiver) au long de l'année).

Le méridien R contrôle la composition et la sécrétion des liquides organiques dont l'énergie est dépendante pour circuler.

Il engendre puissance et force. Il élabore l'énergie du foyer inférieur (reins + vessie + organes génitaux)

Trajet (méridien Yin)

Commence sous le gros orteil à la tête du premier métatarsien. Remonte le bord interne et postérieur du pied. Passe à l'arrière de la malléole entre celle-ci et le tendon d'Achille. Remonte le bord inférieur de la face interne de la jambe. Vient buter sur la tubérosité tibiale. Se disperse dans le creux poplité.

En profondeur, il poursuit sur la surface interne et arrière de la cuisse et va jusqu'au coccyx (toujours en profondeur)

On retrouve la branche principale au bord supérieur du pubis, en dehors du méridien VC

Il suit VC jusqu'à la pointe du sternum. Longe le côté externe du sternum pour terminer sous la pointe de la clavicule.

Entre la scaphoïde et l'astragale, le trajet est diffus. La précision n'est donc pas importante.

Points Mu et Shu :

Point Mu : 25 de VB

Point Shu : 23 de V (au niveau des dernières dorsales)

Les points :

Le méridien comporte 27 points.

R1 :

- Réanimation
- Règles douloureuses
- Epilepsie

R3 : (au début de l'astragale)

- Dysfonctionnement des reins
- Rhumatismes
- Bon pour l'énergie ancestrale

R4 : (entre astragale et calcanéum)

- Pb menstruels

R6 : (à mi-jambe : toute la zone est intéressante)

- Pb gynécologiques
- Insomnie
- Régit le Yin du bas du corps

R21 : (Sur la butée tibiale)

- Nausées
- Impuissance
- Frigidité

R27 :

- action sur tous les points Shu
- Action dispersante sur tous les excès (Yin ou Yang) d'énergie

Zone de diagnostique :

C'est une zone en croissant (en forme de U) autour de la zone de RP

LE MERIDIEN VESSIE (V)

élément	:	eau
saison	:	hiver
sens associé	:	ouïe
organe des sens	:	oreilles
couche ou partie du corps	:	dents
liquide du corps	:	urine
climat	:	
sentiment	:	peur
saveur	:	
couleur	:	noir
planète	:	
direction	:	
Marée circadienne	:	15h00 – 17h00
Rôle principal du couple R / V	: ..	métabolisme des fluides
Fonction	:	purification

Vessie gère les liquides du corps et décide de l'équilibre de ces liquides entre ce qui doit être éliminé et ce qui doit être conservé avant le retraitement par les reins.

V aide à la défense de l'organisme. Il soutient les autres organes par l'entremise des points Shu (ou « points d'assentiment ») qui sont à la fois le reflet du méridien et qui ont une action dessus.

Trajet (méridien Yang) :

Le receveur se place de côté. Le méridien commence au coin interne de l'œil. Remonte verticalement en dehors du méridien VG et vers l'arrière du crâne. De chaque côté des cervicales (en dehors du ligament nuchal) jusqu'à la première dorsale.

Pour repérer la première dorsale, on cherche la bosse de bison (une grosse vertèbre. La première dorsale se trouve près de celle-ci. C'est la première vertèbre qui ne tourne pas avec le cou (on peut demander au receveur de tourner la tête pour être sûr de bien

Pour la suite, le receveur se place sur le ventre et on prend comme point d'écoute la première dorsale.

A partir de la première dorsale, le méridien se divise en deux branches : l'une à l'intérieur des paravertébraux (au bord externe des vertèbres) et l'autre à l'extérieur (à l'intérieur de la limite des côtes)

La branche située à l'intérieur des paravertébraux descend jusqu'au deuxième trou du sacrum.

La branche située à l'extérieur des paravertébraux démarre au bord interne de l'omoplate et va jusqu'à l'aîne illiaque.

On perd le méridien et on le retrouve à l'intérieur de l'ischion. Il descend ensuite le milieu de la face arrière de la cuisse. Dans le creux poplité, il descend la face arrière de la jambe en plein milieu et passe en dehors du tendon d'Achille, sur le bord externe du pied. Entre la peau dorsale et celle

de la voûte. Il se termine au coin externe de l'ongle du 5^{ème} orteil (symétrique à R)

Remarque : au niveau du tendon d'Achille, la zone est diffuse et est intéressante à travailler dans son ensemble.

Points Mu et Shu :

Point Mu : 3 de VC

Point Shu : 28 de V

Les points :

Le méridien comporte 67 points.

Zone de diagnostique :

C'est une zone en croissant (en forme de U) autour de la zone de R

V1 :

- Insomnies
- Pb yeux, vision
- Fatigue cérébrale.

V11 : (en haut du dos, bas de la nuque)

- Rhumatismes

V13 à 28

- Points Shu du dos

V17 : ()

- Hoquet
- Saignement du nez (il y en a un aussi vers D3)

V23 : ()

- Impuissance

V32 : (sacrum)

- Incontinence urinaire
- Troubles des règles

V40 : (creux poplité)

- Pb peau
- Sciatique, douleurs lombaires
- Renforce le dos.

V60 : (entre malléole et calcanéum)

- Point Abortif
- Douleurs en général
- Douleurs lombaires et nuque.

V67 :

- Abortif
- Facilite l'accouchement
- Attire l'énergie de la tête vers les pieds

LE MERIDIEN FOIE (F)

élément	:	bois
saison	:	printemps
sens associé	:	vue
organe des sens	:	yeux
couche ou partie du corps	:	muscles et tendons
liquide du corps	:	
climat	:	feng (vents de printemps)
sentiment	:	colère
saveur	:	aigre
couleur	:	vert
planète	:	
direction	:	est
Marée circadienne	:	1h00 – 3h00
Rôle principal du couple F / VB	:	décision
Fonction	:	thésauriser

Le foie est l'organe le plus Yin du corps humain

On appelle ce méridien le général en chef. Les chinois disent que c'est le siège de l'âme. Très sollicité pour le calcul et l'analyse.

Sa fonction est de thésauriser (stocker et gérer) l'énergie nutritive pour la redistribuer pour l'activité générale et la défense.

C'est lui qui préside à la force. Au travers des 5 éléments. Il régit des tissus comme les tendons et les muscles.

Il se charge de la répartition de l'énergie nutritive mais aussi des shenns. Il intervient notamment en cas de besoin imprévu. Par exemple, le coup de pompe des sportifs intervient après que F ait tout donné.

C'est F qui orchestre ce que va faire le véhicule C

Trajet (méridien Yin) : le receveur est placé sur le côté

On peut ouvrir la jambe avec le pied quand on travaille sur la parité basse du corps

RQ : Façon Masunaga, on prend comme point d'écoute sur la jambe le point en haut de l'intérieur de la cuisse.

Commence au coin externe de l'ongle du premier orteil. Il remonte le bord externe de cet orteil puis le long du 1^{er} méta.

Il arrive à la cheville dans le creux que l'on a en repliant le pied.

Il passe devant la malléole .

A l'intérieur de la jambe, il vient au bord du tibia.

A mi-jambe, il croise RP

Sur la cuisse, on le repère en posant la main sur la face arrière de la cuisse. F remonte le milieu-arrière de la face interne de la cuisse, dans une gouttière.

Il contourne les organes génitaux. Il passe alors sur le méridien RP au niveau de l'artère fémorale.

Au dessus du pubis, on le retrouve à 2,5 travers de doigts de VC

Puis il rejoint le bord interne de la 11^{ème} côte. Il remonte alors sur 2 espaces intercostaux.

RQ : On ne travaille pas sur la partie du méridien situé autour des parties génitales. Toutefois, un travail sur F peut avoir des conséquences positives sur le périnée.

Points Mu et Shu :

Point Mu : 14 F (point de terminaison)

Point Shu : 12 V (au niveau des premières dorsales)

Les points :

Le méridien comporte 14 points.

1 F :

→ Pb règles

3 F : (entre les 2 métas)

→ Maux de tête, vertiges

→ Impuissance, affections génitales

→ Infections urinaires

→ Maladies intestinales ou hépatiques

→ Pb yeux

→ Tensions, spasmes

5 F : (premier point au dessus de la malléole contre le tibia)

→ démangeaisons

→ Erections intempestives

→ Symptômes aux organes génitaux

→ Emotivité

8 F : (à l'intérieur du genoux)

→ maladies de l'abdomen (au sens large)

13 F : (sur la 11^{ème} côte)

→ douleurs abdominales, vomissements

14 F : (terminaison entre 9^{ème} et 10^{ème} côte)

→ Côtes douloureuses

→ Production de lait trop importante.

LE MERIDIEN

VESICULE BILIAIRE (VB)

élément	:	bois
saison	:	printemps
sens associé	:	vue
organe des sens	:	yeux
couche ou partie du corps	:	muscles et tendons
liquide du corps	:	
climat	:	feng (vents de printemps)
sentiment	:	colère
saveur	:	aigre
couleur	:	vert
planète	:	
direction	:	est
Marée circadienne	:	23h00 – 1h00
Rôle principal du couple F / VB	:	décision
Fonction	:	attribution

On dit de VB que c'est l'atelier de F

Distribue la nourriture et équilibre l'énergie par l'intermédiaire des liquides comme la bile, la salive, l'insuline, les acides gastriques et par le biais des hormones intestinales.

VB est très important dans la prise de décision. C'est lui qui va être moteur de l'adéquation à notre idéal de vie. VB est en souffrance si cette adéquation n'existe pas (et surtout si l'on n'est pas serein dans notre attitude par rapport à cette inadéquation).

Travailler sur VB permet de tempérer.

Trajet (méridien Yang) : le receveur est placé sur le côté

Commence au coin externe de l'œil. Par le bas de la tempe, il rejoint le devant de l'oreille.

Remonte par le bord arrière de la tempe vers l'articulation temporo-frontale (en haut et arrière de la tempe)

Ensuite, VB suit un sillon fait de petites cavités en arc de cercle qui descend en dedans de TR (contourne la mastoïde) jusqu'à la base du crâne.

Remonte un peu plus vers le haut toujours dans un sillon fait de petites cavités, jusqu'à la bosse frontale.

Revient en arc de cercle jusqu'à la base du crâne à l'extérieur du tendon nuchal.

Redescend sur le bord supérieur du trapèze vers la pointe de l'épaule où on le perd.

On le retrouve sur le point de départ de MC. On descend en faisant une pression par espace intercostal.

Ensuite, vers l'épitrachée fémorale (grosse bosse sur la hanche)

On descend le milieu de la face externe de la cuisse (c'est cette partie qui correspond à la décision)

Au genoux, il passe à l'arrière du tendon au coin du creux poplité

Rejoint le milieu de la face externe de la jambe en passant par l'arrière de la tête du péronée.

Puis il passe devant la malléole et se termine au coin externe de l'angle du quatrième orteil.

Points Mu et Shu :

Point Mu : 24 VB

Point Shu : 19 V

Les points :

Le méridien comporte 44 points.

8 VB :

→ Tabagisme

20 VB : (base du cou)

→ Rhume

→ Maux de tête, étourdissements

→ pb yeux gonflés

→ POINT de TRANSITION de l'ENERGIE entre TÊTE et CORPS

21 VB : (au milieu du trapèze)

→ POINT ABORTIF

→ douleurs à l'épaule

→ lactation

→ facilite l'accouchement

30 VB : (tête du fémur)

→ sciatique

→ douleurs des lombes

→ douleurs à la hanche

34 VB : (sous le genoux)

→ douleurs aux chevilles

→ maux de tête

→ muscles (crampes)

→ entorses

→ REGIT les TENDONS

41 VB : ()

→ Règles douloureuses

→ Bourdonnements

→ Maladies de l'avère

→ faiblesses lombaires

RQ : Au niveau de la cuisse, on peut appliquer plusieurs types de pressions :

avec le pouce

avec le tranchant de la main

avec le talon de la main

RQ : Sur la tête, on peut garder 2 points d'écoute :

bosse frontale

arrière de la tempe

et travailler d'avant en arrière sur chaque portion

RQ : Des fois, sur la tête, on peut sentir comme des adhérences de la peau sur l'os qui disparaissent au fur et mesure des passages

RQ sur l'illiaque, il y a comme une gouttière qui se fait (insersion tendineuse)