

Notions de base sur le ZHI NENG Qi GONG - MÉRIDIENS - ACUPONCTURE

LES BIENFAITS DU Qi GONG

La pratique régulière des exercices de **Qi Gong** permet de prévenir l'apparition de maladies, éventuellement de les soigner, et de prolonger la vie en améliorant sa qualité.

Sans avoir recours à des médicaments et sans matériel particulier, le **Qi Gong** permet de réduire l'hypertension artérielle, les rhumatismes, le stress, les ulcères à l'estomac et bien d'autres maladies.

Les exercices améliorent la tenue du dos, la tonicité musculaire, la souplesse et ont une action équilibrante sur les organes internes du corps (coeur, poumons, foie, rate, reins), d'où un meilleur équilibre général et une énergie vitale accrue.



Philosophie Taoïste

Il y a quelques principes fondamentaux dans cette philosophie:

- Premier principe de l'Univers:
 - tout est énergie
 - l'unité dans tout

- Trois lois de l'Univers:
 - les choses changent (symbolisé par le Yin-Yang)
 - rien est vraiment comme il apparaît
 - et il y a le "libre arbitre"

Qu'est-ce que le Qi Gong?

Le **Qi Gong**, fait partie de l'ensemble des arts martiaux chinois internes. Vieux de plusieurs milliers d'années (5,000 ans), ces exercices énergétiques chinois sont généralement pratiqués dans le but d'améliorer et de maintenir la santé. Ces exercices travaillent à la fois la respiration, l'étirement des muscles et tendons, l'équilibre et bien plus encore. Le Qi Gong peut être pratiqué jusqu'à un âge assez avancé.

Définition

Qi: signifie énergie vitale en chinois. C'est l'énergie vitale qui circule à l'intérieur de chaque individu. C'est la même énergie qui se cache derrière toute chose autour de nous dans la vie: dans l'air, dans le cosmos, dans l'univers, bref, dans tout ce qui nous entoure. Scientifiquement, nous pourrions dire que c'est l'ensemble des particules électriques qui nous entourent. Donc, l'air ambiant est rempli d'énergie, de Qi.

Ce Qi peut être stimulé entre autre soit par l'acupuncture ou bien par les exercices de Qi Gong. Ces exercices peuvent être pratiqués soit debout, assis ou même couché.

Gong: signifie travail ou discipline en chinois. Travail dans le sens de produire un résultat, un effet, un accomplissement suite à une étude intensive, un long processus, une pratique régulière, bref, un travail acharné.

Nous pourrions donc traduire **Zhi Neng Qi Gong** par "sagesse" et travail ou étude du Qi.

Le **Qi Gong** peut évidemment, être pratiqué par tous:

- jeunes et vieux
- hommes, femmes
- personnes en parfaite santé
- personnes handicapées
- personnes malades

Le seul pré-requis: la volonté.

Attention: l'étude du **Qi Gong** est bien plus qu'une simple séance de relaxation; au travers d'exercices de respiration jumelés à des postures tantôt mobiles, tantôt immobiles, parfois même avec des étirements particuliers, le **Qi Gong** demande définitivement un effort de patience et de persévérance. Par contre, il peut amener à améliorer la santé physique, la santé mentale et conduire à un haut niveau de spiritualité.

Description

Il existe deux types de Qi Gong; l'interne et l'externe et quatre grandes familles de Qi Gong, soit:

- Le Qi Gong d'influence Taoïste (enchaînements ou séries d'exercices variés basés sur des répétitions de mouvements utilisant respirations et grands mouvements fluides et souples)
- Le Qi Gong d'influence Bouddhiste (formes anciennes de Qi Gong, telles que pratiquées par les moines Bouddhistes du Monastère de Shaolin)
- Le Qi Gong martial faisant partie du programme d'étude du Shaolin Gong Fu (les formes de Gong Fu de Shaolin combinant autant l'interne que l'externe)
- Le Qi Gong thérapeutique (apprentissage de certaines techniques de guérison, sur soi ou sur partenaire)

Réf: <http://www.sc-kungfu.com/fr/qigong/>
<http://kungfuyiquan.free.fr/sitef/fqigong.html>

En conclusion

Le **Qi Gong (Chi Kung)** est un système de santé "holistique" qui date de plus de 5,000 ans et qui est basé sur la méditation physique. Le but principal de **Qi Gong** est la santé et la longévité. La philosophie Taoïste est au cœur de cette pratique.

Le **Qi Gong** est un ensemble de mouvements précis qui aident le corps à se relaxer et à se concentrer par la méditation. Avec la pratique régulière, la personne découvre rapidement un plus haut niveau d'énergie et de résistance, moins de stress et un plus grand calme. La santé s'améliore car le **Qi Gong** apporte un bénéfice direct au système immunitaire.

La philosophie Taoïste est concentrée sur l'harmonie naturelle, l'équilibre et l'unité de toutes choses. La pratique quotidienne du **Qi Gong** augmente cette connexion. Cet art appartient au patrimoine de la médecine Chinoise traditionnelle et il convient aux personnes de tous âges.

Comme disaient Barry Thompson et son vieux maître chinois:

"N'importe quelle chose de valeur que l'on désire obtenir exige de l'effort pour y parvenir."

Le **Qi Gong** est donc une série d'exercices précis, physiques et mentaux, exécutés avec un corps et un esprit détendus, afin d'atteindre un état de méditation, de relaxation et de détente. Durant ce temps, le **Chi** passé à travers tous les organes du corps de même que les divers méridiens définis dans l'acupuncture. Avec le temps et la pratique régulière, on apprend à ressentir l'énergie vitale et à la diriger afin de mieux améliorer sa vie.

Autres références Web utiles sur le Qi Gong:

www.soton.ac.uk/~maa1/chi/menuchikung.htm

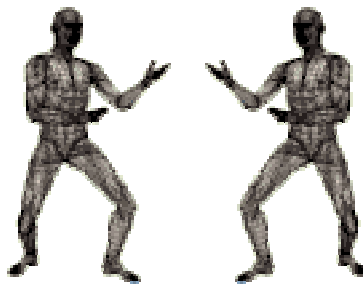
(cours et information)

www.soton.ac.uk/~maa1/chi/jineight/eight.htm

(18 formes de base)

**Le ZHI NENG QI GONG, les points d'ACUPONCTURE
et le calendrier de la MÉDECINE CHINOISE**

En médecine traditionnelle Chinoise, le **YANG** représente la feu et la chaleur alors que le **YIN** représente l'eau et la fraîcheur. On est en santé si notre corps maintient son équilibre (balance) Yin/Yang. Cependant, ceci est un concept relatif. Cela n'est pas absolue. Ainsi si le Yin et le Yang sont complètement équilibrés, il n'y a plus de santé! D'autre part, s'il y a un déséquilibre, la maladie commence à apparaître.



Les caractéristiques Yin/Yang sont en paires complémentaires et en opposition:

<p>Principe YIN: la <u>Terre</u>, passif, faible, relax, léger, lune, froid, féminin Principe YANG: le <u>Ciel</u>, actif, fort, tension, lourd, soleil, chaud, masculin</p>
--

Ainsi, les organes internes du corps peuvent être catalogués en catégories Yin/Yang.



***** **YIN**

YANG *****

Les organes **YIN** sont *zhang* et les organes **YANG** sont *fu* en médecine Chinoise. Chaque organe interne a un organe correspondant dans le concept Yin/Yang opposé.

Le YIN et le YANG des organes par les mains:

<u>YIN (Zhang)</u>	<u>doigts de la main</u>	<u>YANG (Fu)</u>
rate	auriculaire	estomac
foie	annulaire	vésicule biliaire
cœur	majeur	intestin grêle
poumons	index	gros intestin
reins	pouce	vessie

Ainsi le foie YIN est associé (en paire) à la vésicule biliaire qui est YANG.

La membrane cellulaire est YANG alors que le noyau est YIN.

Ensuite le noyau de chaque cellule peut être divisé encore en Yin et Yang.

Les parties externes sont YANG, les parties internes sont YIN, etc...

Présentation graphique du YIN - YANG de la main



Notez que les organes **YANG**, vers l'extérieur, excrètent tandis que les organes **YIN**, vers l'intérieur, contrôlent le métabolisme interne.

Trop de YIN dans le corps conduit au syndrome du froid (cold syndrome). Vous allez vous sentir faible et fatigué. La médecine Zhi Neng considère cette situation comme un manque en énergie dans les organes ou des parties du corps.

Trop de YANG dans le corps conduit au syndrome de chaleur (heat syndrome). Vous allez vous sentir fiévreux, chaud avec un manque de "fluide". Vos organes du corps sont en "feu", et peuvent conduire à une inflammation ou un croissance cellulaire anormale. La médecine Zhi Neng classifie cela de cas avec un excès d'énergie dans le corps.

Le déséquilibre Yin/Yang du corps peut être corrigé par la prise d'herbes en médecine Chinoise pour refroidir la chaleur en excès de YANG ou réchauffer la froideur en excès d'état YIN. Ainsi, l'acupuncture peut être utilisé pour stimuler les blocages de **Chi**.

Par exemple:

Inflammations, tumeurs et kystes sont considérés comme des conditions où il y a trop de YANG et pas assez de YIN. C'est donc une situation où il y a accumulation d'énergie qui cause un blocage dans le corps.

Oedème est une condition où il y a trop de YIN et pas assez de YANG. Les organes comme les reins, les poumons et la rate sont en manque d'énergie.

Problèmes aux reins peuvent arriver par un déséquilibre de YIN et de YANG. Les pieds et les jambes froides, l'impuissance et l'éjaculation précoce sont des critères qui indiquent que les reins "Yang" sont en état de faiblesse. Les symptômes de faiblesse des reins "Yin" incluent étourdissement et bouffées de chaleur. La médecine **Zhi Neng** (sagesse) attribue ces conditions à un déséquilibre (déséquilibre) d'énergie des reins.

Le temps et la "sagesse" en médecine

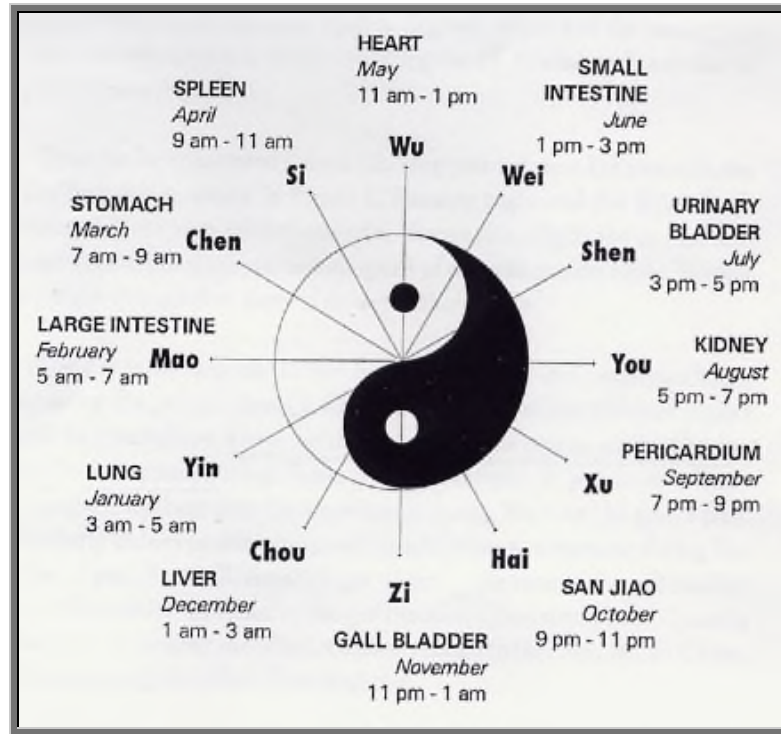
Chaque organe a son propre méridien ou cheminement d'énergie.

Le jour est divisé en 12 portions de 2 heures (**Di Zhi**), chacune couvrant la période où le **Chi** déverse la majeure partie de son activité dans des organes différents, reliés à leurs méridiens.

Le calendrier Chinois est d'environ un mois plus tard que notre calendrier Grégorien.

<u>Les douze DI ZHI de la journée</u>			
<u>Heures</u>	<u>Noms</u>	<u>Méridiens</u>	<u>Mois</u>
11 pm - 1 am	Zi	vésicule biliaire	novembre
1 pm - 3 am	Chou	foie	décembre
3 am - 5 am	Yin	poumons	janvier
5 am - 7 am	Mao	gros intestin	février
7 am - 9 am	Chen	estomac	mars
9 am - 11 am	Si	rate	avril
11 am - 1 pm	Wu	cœur	mai
1 pm - 3 pm	Wei	intestin grêle	juin
3 pm - 5 pm	Shen	vessie	juillet
5 pm - 7 pm	You	reins	août
7 pm - 9 pm	Xu	péricarde (<i>circulation-sexualité</i>)	septembre
9 pm - 11 pm	Hai	San Jiao (<i>trois réchauffeurs</i>)	octobre

Donc, tous les organes du corps peuvent être associés en catégories soit YIN, soit YANG. Il y a des périodes de la journée où les organes répondent mieux aux traitements médicaux. La médecine Chinoise traditionnelle respecte ces normes selon cette horloge.



L'horloge en médecine Chinoise

MÉRIDIENS ET VAISSEAUX SECONDAIRES

La médecine Chinoise traditionnelle considère que les méridiens et vaisseaux secondaires sont des trajets répartis dans le corps humain et dans lesquels circulent le "sang" et le "qi" (énergie vitale). Ils forment un réseau reliant les régions superficielles et les régions profondes du corps, équilibrant le fonctionnement de l'ensemble de l'organisme.

Les **méridiens** sont les troncs principaux et circulent longitudinalement, tandis que les **vaisseaux** secondaires sont leurs branches. Les méridiens peuvent être classés en deux groupes: les méridiens réguliers et les méridiens extraordinaires.

On appelle les méridiens réguliers: les **Douze méridiens** et les méridiens extraordinaires, les **Huit méridiens** extraordinaires.

Ceux-ci diffèrent des 12 méridiens réguliers parce qu'ils n'appartiennent à aucun des organes internes.

Pour les vaisseaux secondaires, il y a les majeurs et les accessoires. Ils permettent la communication d'un méridien à l'autre. Les méridiens sont répartis symétriquement sur l'ensemble du corps. À l'intérieur, ils se relient avec les viscères et à l'extérieur avec les quatre membres, la peau et les organes des sens, faisant du corps un ensemble organisé.

Les Anciens ont découvert au cours de leur combat contre la maladie que la stimulation de certains endroits de la surface corporelle améliorait certaines maladies internes. Ils ont appelés ces endroits les "**points**". C'est en reliant ces points et les fonctions des organes à un système, qu'ils ont constitué graduellement la **théorie des méridiens** et des vaisseaux secondaires. Ils sont arrivés à la conclusion que les méridiens sont en relation étroite avec les nerfs, les vaisseaux sanguins et les humeurs corporelles.

Ainsi, depuis des millénaires, toutes les branches de la médecine traditionnelle Chinoise, et particulièrement l'**acupuncture** ont été fondées sur la théorie des méridiens.

Les Douze méridiens

Les douze méridiens dans leur trajet circulant se relient en surface avec les membres supérieur et inférieur, la tête et le tronc, et en profondeur, avec les organes **zhang** "trésor" (cœur, péricarde, foie, rate, poumon, rein) ou les organes **fu** "atelier" (vésicule biliaire, estomac, intestin grêle, gros intestin, vessie, *San Jiao* "trois réchauffeurs: partie supérieure, moyenne et inférieure de la cavité du corps").

D'autre part, la face interne des membres et les organes **zhang** sont considérés comme se rapportant à **YIN** tandis que la face externe des membres et organes **fu** sont considérés comme se rapportant à **YANG**.

Le nom par lequel on désigne chaque méridien comporte donc trois éléments:

- main ou pied
- **Yin** ou **Yang**
- **zhang** ou **fu** (organes ou viscères)

Ainsi, les méridiens qui circulent à la face palmaire (médiale, interne) des membres supérieurs et qui appartiennent aux organes **zhang** sont appelés les 3 méridiens YIN de la main tandis que ceux qui circulent à la face dorsale (latérale, externe) et qui appartiennent aux organes **fu** sont appelés les 3 méridiens YANG de la main.

De la même manière, les méridiens qui circulent à la face interne des membres inférieurs sont désignés comme les 3 méridiens YIN du pied, tandis que ceux qui circulent sur la face externe sont appelés les 3 méridiens YANG du pied. Ils sont réunis tous ensemble sous la dénomination des **Douze méridiens**.

<u>Les Douze Méridiens</u>		
1.	Méridien des poumons	<i>Taiyin</i> de main
2.	Méridien du gros intestin	<i>Yangming</i> de main
3.	Méridien de l' estomac	<i>Yangming</i> de pied
4.	Méridien de la rate	<i>Taiyin</i> de pied
5.	Méridien du cœur	<i>Shaoyin</i> de main
6.	Méridien de l' intestin grêle	<i>Taiyang</i> de main
7.	Méridien de la vessie	<i>Taiyang</i> de pied
8.	Méridien des reins	<i>Shaoyin</i> de pied
9.	Méridien du péricarde (circulation-sexualité)	<i>Jueyin</i> de main
10.	Méridien de <i>San Jiao</i> (trois réchauffeurs)	<i>Shaoyang</i> de main
11.	Méridien de la vésicule biliaire	<i>Shaoyang</i> de pied
12.	Méridien du foie	<i>Jueyin</i> de pied

Ce qui suit est une description sommaire de ces méridiens.

Pour de plus amples détails, consultez le livre de référence à la fin de cette section.

Méridien des poumons → *YIN de la main (organes Zhang)*

Ce méridien prend sa source dans le réchauffeur moyen (cavité corporelle) et **descend (Chi)** vers le bas pour se relier au gros intestin. Il longe l'épaule et l'intérieur du bras jusqu'à l'extrémité du

pouce, le *Shaoshang*. Il passe par le *Cunkou*, l'endroit où on prend le pouls. La branche en provenance de la face interne de poignet se détache et s'en va directement vers le côté radial de l'extrémité de l'index, le *Shangyang*.

Symptômes pathologiques: oppression, toux, asthme, mal de gorge, rhume banal, frisson et douleur de l'épaule et du dos.

Méridien du gros intestin → *YANG de la main (organes Fu)*

Ce méridien part de l'extrémité de l'index, le *Shangyang*. Il **remonte (Chi)** le long du bord radial de ce doigt et la partie extérieur du bras, jusqu'à l'épaule pour se terminer à l'avant et à l'arrière du cou et s'incurve autour de la lèvre supérieure,

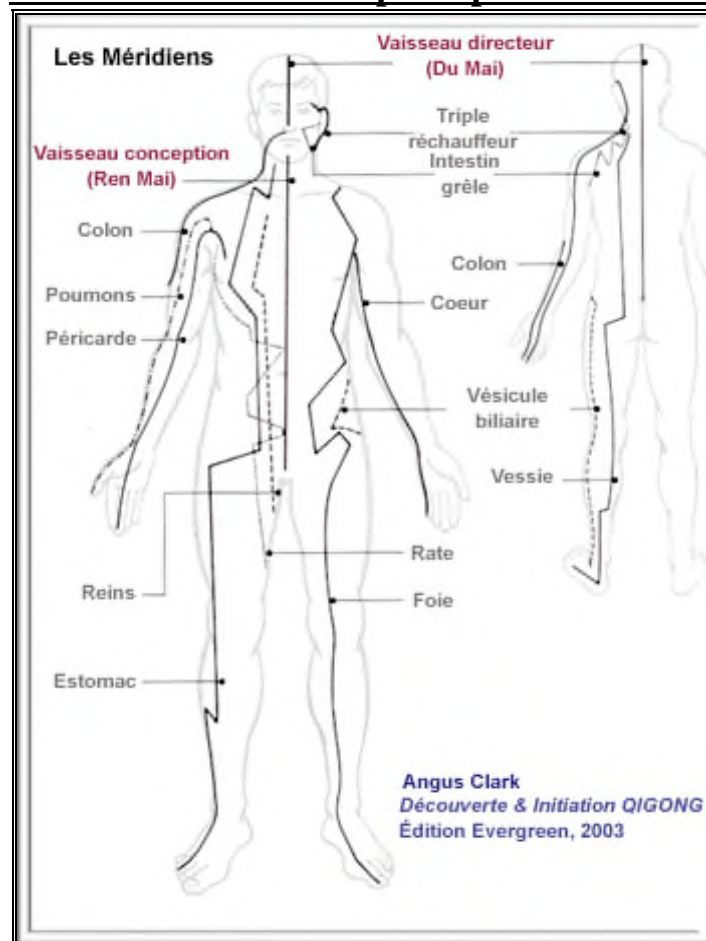
Symptômes pathologiques: douleurs abdominales. diarrhée, constipation, mal de gorge, douleurs dentaires, écoulement nasal sérieux.

Méridien de l'estomac → *YANG du pied (organes Fu)*

Ce méridien part du point *Yingxiang*, à côté de l'aile du nez. Entre dans la gencive supérieure et sort autour des lèvres. La branche faciale passe le long de la gorge, **descend (Chi)** et traverse le diaphragme pour entrer dans l'estomac et communique avec la rate. Ensuite il descend et pénètre dans l'abdomen inférieur. Le trajet descendant va en direction du genou et circule ensuite vers le tibia, jusqu'à la face dorsale du pied et rejoint l'extrémité externe du second orteil. La branche du dos, se termine sur le côté interne du gros orteil et rejoint le méridien de la Rate.

Symptômes pathologiques: gastralgie, oedème, vomissements, paralysie faciale, mal de gorge, douleur à la poitrine et genoux.

Tableau sommaire des principaux Méridiens



Méridien de la rate (et pancréas) → *YIN du pied (organes Zhang)*

Ce méridien a son origine sur le côté interne du gros orteil, au point *Yinbai*. Il **remonte (Chi)** le long de la face interne de la jambe, jusqu'à la cuisse pour pénétrer dans la cavité abdominale. Il entre dans la rate et communique avec l'estomac. Traverse ensuite le diaphragme, remonte le long de l'œsophage, rejoint les deux côtés de la racine de la langue.

La branche de l'estomac se dirige vers le méridien du Cœur.

Symptômes pathologiques: douleur de la langue. douleur gastrique, métabolisme, vomissements, jaunisse, faiblesse et sensation de corps dur.

Méridien du coeur → *YIN de la main (organes Zhang)*

Ce méridien part du cœur, traverse le diaphragme pour communiquer avec l'intestin grêle. Une branche s'élève le long du l'œsophage et se relie à l'œil.

Le méridien originel se dirige transversalement depuis le cœur jusqu'au poumon, **descend (Chi)** ensuite, sort de l'aisselle, continue sur la face interne du bras jusqu'au pli du coude et la face interne de l'avant-bras jusqu'au bord interne du petit doigt et son extrémité, le point *Shaochong*. À ce point il se raccorde avec le méridien de l'Intestin grêle.

Symptômes pathologiques: sécheresse de la gorge, douleur au cœur, soif, jaunisse, chaleur des paumes.

Méridien de l'intestin grêle → *YANG de la main (organes Fu)*

Ce méridien part de la face supérieure du bout du petit doigt, le point *Shaoze*, suit le dessus de la paume de la main jusqu'au poignet et au coude. Continu à **remonter (Chi)** vers l'épaule pour rejoindre le vaisseau gouverneur au point *Dazhui*. Redescendant alors au creux sub-claviculaire, il rejoint le cœur. De là il descend le long de l'œsophage, traverse le diaphragme puis l'estomac et pénètre finalement à l'intestin grêle.

La branche du creux sub-claviculaire monte le long du cou, de la joue et entre dans l'oreille au point *Tinggong*. La branche de la joue traverse jusqu'à la région sous-orbitaire et la région latéronasale et rejoint le méridien de la Vessie.

Symptômes pathologiques: douleur de l'abdomen inférieur, surdité, jaunisse, gonflement des joues, mal de gorge.

Méridien de la vessie → *YANG du pied (organes Fu)*

Ce méridien débute au point *Jingming* (creux interne de l'œil et du nez), monte sur le front et rejoint son symétrique au vertex (*Baihui*). Ensuite bifurque derrière la nuque. Il **descend (Chi)** le long du bord interne de l'omoplate et pénètre dans le corps pour communiquer avec les reins et finalement rejoindre la vessie.

La branche de la nuque se détache du méridien d'origine et descend la région lombaire, le long du côté externe de la cuisse, continue de descendre la jambe, le long du 5^e métatarsien pour finir du côté externe de l'extrémité du petit orteil (*Zhiyin*). Ainsi il rejoint le méridien du Rein.

Symptômes pathologiques: rétention d'urine, manie, mal de tête, maladie des yeux, douleur au dos, à la nuque, aux lombes et membres inférieurs.

Méridien des reins → *YIN du pied (organes Zhang)*

Ce méridien part de la face inférieure du petit orteil et se dirige vers la plante des pieds (*Yongquan*). Puis **remonte (Chi)** le long de la face interne de la jambe, de la face interne de la cuisse et vers la colonne vertébrale pour pénétrer aux reins et communiquer avec la vessie. Sortant du rein, il se dirige vers le haut, traverse le foie, le diaphragme et pénètre aux poumons, passe le long de la gorge et se termine à la racine de la langue.

Une branche sort du poumon, rejoint le cœur pour rejoindre le méridien du Péricarde.

Symptômes pathologiques: dyspnée, sécheresse de la langue, mal de gorge, lumbago, œdème, constipation, diarrhée, paralysie motrice et atrophie musculaire des membres inférieurs, chaleur de la plante du pied.

Méridien du péricarde (circulation-sexualité) → *YIN de la main (organes Zhang)*

Ce méridien débute à la poitrine et relie le péricarde. Il **descend (Chi)** ensuite, traversant le diaphragme, dans l'abdomen reliant la cavité corporelle (*Sanjiao*; Trois Foyers).

La branche de la poitrine monte vers l'aisselle. Sur la face interne du bras, il descend entre les méridiens du Poumon et du Cœur jusqu'au pli du coude. De là il continue sur l'avant-bras jusqu'à la paume de la main pour terminer à l'extrémité du majeur (*Zhongchong*).

La branche de la paume circule aussi sur l'annulaire jusqu'à son extrémité (point *Guanchong*), pour relié le méridien des Trois Réchauffeurs (Trois Foyers).

Symptômes pathologiques: angine de poitrine, plénitude thoracique, palpitation, irritabilité et agitation, manie, spasme et contracture du coude et du bras.

Méridien du San Jiao (triple réchauffeur) → *YANG de la main (organes Fu)*

Systèmes respiratoire, digestif et excréteur

Ce méridien part de l'extrémité de l'annulaire (point *Guanchong*), circule sur le dessus de la main, la face dorsale de l'avant-bras, **monte (Chi)** et atteint l'épaule. Traverse le creux sub-claviculaire, se ramifie dans la cavité thoracique et communique avec le péricarde. Il descend ensuite à travers le diaphragme et rejoint la cavité corporelle.

La branche collatérale intrathoracique dérive du thorax et de là circule en surface de la nuque, le long de l'oreille, redescend vers la joue et se termine dans la région sous-orbitaire.

La branche auriculaire entre dans l'oreille pour en sortir au devant. Elle se relie ensuite avec le méridien de la Vésicule biliaire.

Symptômes pathologiques: œdème, dysurie, surdité, bourdonnements d'oreilles, mal de gorge, enflure de joue, douleur rétro-auriculaire et de l'épaule.

Méridien de la vésicule biliaire → *YANG du pied (organes Fu)*

Ce méridien part du canthus externe (haut de la joue), le point *Tongzilliao*, monte à l'angle frontal, passe la région latérale du cou, en avant du méridien des Trois Foyers jusqu'à l'épaule.

La branche rétro-auriculaire pénètre l'oreille et ressort en avant pour se diriger au canthus externe. Cette branche rencontre ensuite le méridien des Trois Foyers. Elle traverse la poitrine et le diaphragme et communique avec la vésicule biliaire. Elle ressort ensuite sur le côté de l'abdomen inférieur et tourne vers la région de la hanche (creux de la fesse), le point *Huantiao*.

Le méridien originel se dirige et **descend (Chi)** vers le bas sur la face externe de la cuisse jusqu'au genou et continue sur la face antérieure du péroné pour rejoindre le dos du pied et le côté externe de l'extrémité du 4^e orteil, le point *Qiaoyin*.

La branche du dos du pied, via l'extrémité du gros orteil, communique avec le méridien du Foie.

Symptômes pathologiques: goût amer, vertiges, malaria, céphalée, douleur sous-maxillaire, douleur à l'angle interne de l'œil, surdité, bourdonnements.

Méridien du foie → *YIN du pied (organes Zhang)*

Ce méridien part de la région dorsale du gros orteil (*Dadun*). passe sous le pied (*Zhongfeng*) et traverse le méridien de la Rate. Il continue de **monter (Chi)** sur le côté interne du genou, la région pubienne, autour des organes génitaux jusqu'au bas-ventre. De là il remonte, entoure l'estomac et pénètre au foie. Il remonte ensuite jusqu'à la gorge, se relie à l'œil, ressort au front et va rencontrer le Vaisseau Gouverneur au vertex.

La branche de l'œil descend dans la joue et le contour des lèvres.

La branche du foie traverse le diaphragme pour rejoindre le méridien du Poumon.

Symptômes pathologiques: lombago, plénitude thoracique, vomissement, rétention d'urine, hernie, douleur du bas-ventre.

Livre de référence sur l'acuponcture

Précis d'acuponcture chinoise,
Académie de médecine traditionnelle chinoise,
Pékin, 1977

En considérant les trajets des méridiens, leurs points d'entrée et de sortie comme il est décrit ci-haut, on peut établir les règles suivantes au sujet de la circulation dans les Méridiens *Yin* et *Yang*, de *Main* et de *Pied*.

a) **Direction de la Circulation et Connexion entre les Méridiens**

On considère que la direction de la circulation dans les méridiens et leur connexion dépend de la direction de l'énergie et du sang qui y circulent.

Les 3 Méridiens *Yin* de la Main partent du thorax et s'écoulent vers la Main où ils rencontrent les 3 Méridiens *Yang* de Main.

Les 3 Méridiens *Yang* de Main partent de la Main, remontent à la tête où ils rencontrent les 3 Méridiens *Yang* de Pied.

Les 3 Méridiens *Yang* de Pied partent de la tête, descendent au pied et y rencontrent les 3 Méridiens *Yin* de Pied.

Les 3 Méridiens *Yin* de Pied partent du Pied, montent au thorax et y rejoignent les 3 Méridiens *Yin* de Main.

b) **Le rapport Extérieur-Intérieur des Méridiens**

Chacun des Douze Méridiens, de main ou de pied, *Yin* ou *Yang*, appartient pour l'intérieur à un des viscères. Ceux qui appartiennent aux organes *Zang*-trésor (cœur, poumon, rate, rein, foie et péricarde) sont appelés les **Méridiens *Yin*** et ceux qui appartiennent aux organes *Fu*-atelier (gros intestin et intestin grêle, estomac, vésicule biliaire, vessie et trois foyers) sont appelés les **Méridiens *Yang***. Chacun d'entre les Méridiens *Yin* fait couple avec un Méridien *Yang*.

Les Méridiens *Yin* circulent sur la face interne du membre, tandis que leurs Méridiens *Yang* associés respectifs circulent sur la face externe, en opposition les uns des autres. Cette relation entre les Méridiens a reçu le nom de **rapport Extérieur-Intérieur**.

Les Méridiens couplés sont reliés l'un à l'autre à la main ou au pied. Les méridiens *Yin* s'écoulent dans les organes *Zang*-trésor et communiquent avec les organes *Fu*-atelier respectifs, tandis que les méridiens *Yang* s'écoulent dans les organes *Fu*-atelier et communiquent avec les organes *Zang*-trésor respectifs. Ainsi sont établis six paires de méridiens associés intérieur-extérieur.

Cette interrelation explique comment les méridiens communiquent entre eux et comment ils s'influencent les uns les autres chaque fois que tel ou tel changement, physiologique ou pathologique se produit dans l'un quelconque d'entre eux.

Les huit Vaisseaux Extraordinaires

Les 8 Vaisseaux ou Méridiens Extraordinaires sont les méridiens:

Du, Ren, Chong, Dai, Yinwei, Yangwie, Yinchiao et Yangchiao.

Ils diffèrent des 12 méridiens réguliers parce qu'ils n'appartiennent à aucun des organes internes.

Du signifie gouverner.

On considère que le Vaisseau Gouverneur joue le rôle de "gouverneur" de tous les méridiens *Yang*.

Ren signifie responsabilité.

Responsable de tous les méridiens *Yin*.

Le Vaisseau de Conception est considéré comme la réunion de tous les méridiens *Yin*.

Les huit Vaisseaux Extraordinaires

• TOU MO	Vaisseau de la ligne médiane postérieure (Gouverneur)
• JENN MO	Vaisseau de la ligne médiane antérieure (Conception)
• DAI MAI	Vaisseau de ceinture
• CHONG MAI	Vaisseau vital
• YINCHIAO MAI	Vaisseau de motilité du YIN
• YANGCHIAO MAI	Vaisseau de la motilité YANG
• YINWEI MAI	Vaisseau régulateur du YIN
• YANGWEI MAI	Vaisseau régulateur du YANG



"Souffle de vie"

Le Vaisseau Gouverneur (DU MAI, *Tou Mo*) et le Vaisseau Conception (REN MAI, *Jenn Mo*) débutent dans la cavité pelvienne, émergent du périnée pour se terminer au coccyx, le point *Chengqiang*.



氣
功
QI GONG
"Énergie et Travail"

"Souplesse et agilité comme le tigre"

Compilation par Hermann Dugas
pages.videotron.com/hdugas pour le "Sympathique Chimiste"
et la version intégrale de ce sujet en format PDF
hdugas@videotron.ca
mars 2005
