LE SYSTEME DES MERIDIENS

Les points d'acupuncture sont reliés les uns aux autres par des lignes virtuelles appelées méridiens le long desquels circulent les différentes énergies assurant le fonctionnement du corps humain.

Notions importantes : - méridien - énergie - fonctionnement

Un méridien est une fonction du SNC projetée à la peau (chez l'embryon, peau et système nerveux naissent du même tissu !)

Table des matières

MERIDIENS - RESEAU : 1
Les Merveilleux Vaisseaux 2
REN MAI 2
DU MAI 2
CHONG MAI -« Maison du Sang » : 3
DAI MAI -Vaisseau ceinture : 3
Les 12 méridiens principaux 4
Méridien du Foie 4
Méridien de la Vésicule Biliaire 5
Méridien de la Rate 6
Méridien de l'Estomac 6
Méridien du Cœur 7
Méridien de l'Intestin grêle 8

MERIDIENS - RESEAU :

Charpente immatérielle qui permet la communication interne et externe.

Les points d'acupuncture se situent le long des méridiens et leur stimulation permet d'harmoniser l'énergie circulante.

Il existe différents types de méridiens

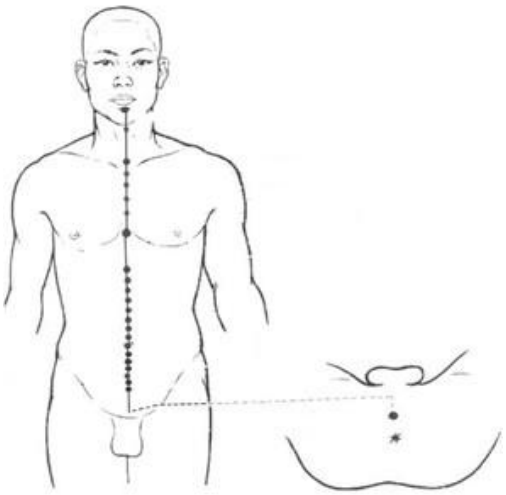
Fonctions des méridiens :

1. Faire circuler l'Energie et le Sang
2. Voies de transmission entre la superficie et la profondeur (entre l'interne et l'externe, entre le haut et le bas du corps)
3. Régler les fonctions des Zang (Organes)et des Fu (entrailles).

Les Merveilleux Vaisseaux

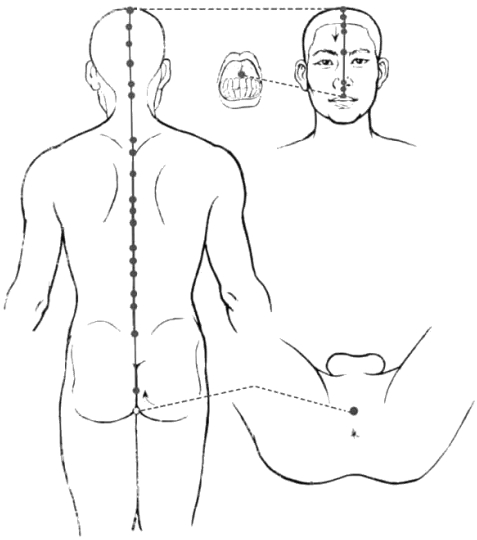
REN MAI

- Nourrit le Yin de tout le corps :
- « Mer des méridiens Yin »
- Participe activement aux processus de création : responsable des menstruations, de la fertilité, de la conception, de la grossesse, de la ménopause
- Fait circuler le Qi dans le pelvis, dans le TR moyen et supérieur
- « Son Lo » (RM15) régit la paroi abdominale
- Ses manifestations sont plus physiques qu'énergétiques, plus organiques que psychiques
- Répond aux facteurs YIN (Froid, Humidité, stagnation de Sang, Vide d'Energie)



DU MAI

- Contrôle tous les méridiens Yang, les lombes et le dos
- Gouverne la force physique et mentale
- Nourrit le rachis, le cerveau, les orifices sensoriels et le Rein Yang
- Assure la protection et la défense de l'organisme (contrôle le Wei Qi)
- Lo longitudinal : DM1
- Gouverne le psychisme
- En relation avec les processus de création (DM4,20)
- Participe à l'équilibre énergétique pelvien (avec RM et ChM)
- Il est ouverture vers l'extérieur.



CHONG MAI -« Maison du Sang » :

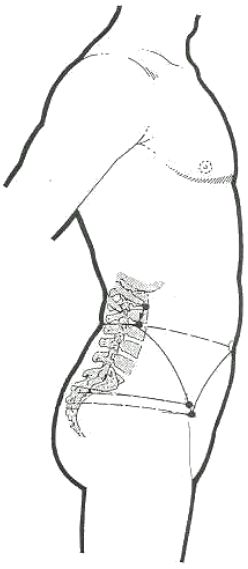
Rôle important dans l'équilibre Sang-Energie du corps

- Responsable de l'organisation depuis l'intérieur et de la charpente du corps (plus Yin que le RM)
- Répartit et distribue les Energies d'entretien
- Assure la répartition du Qi et du Sang dans tout le corps
- Mer du Sang, des méridiens et des Zang-Fu
- Rôle primordial dans la procréation et la sexualité

DAI MAI -Vaisseau ceinture :

Enserre tous les méridiens (sauf F et V)

- Responsable de l'organisation externe de l'Homme (à partir du Yang cosmique) : relie les créations à l'Ordre du monde, du Ciel
- Équilibre le haut et le bas du corps
- Fait circuler tous les Yin du corps
- Son équilibre donne à l'Homme « une place dans le monde »
- Structure le physique et le mental -Rafraîchit les organes génitaux et la Vessie



Il existe aussi les méridiens :

- Yang Qiao Mai
- Yin Qiao Mai
- Yang Wei Mai
- Yin Wei Mai

Il n'est pas nécessaire de les connaitre pour la pratique du Qi Gong.

Les 12 méridiens principaux

Méridien du Foie

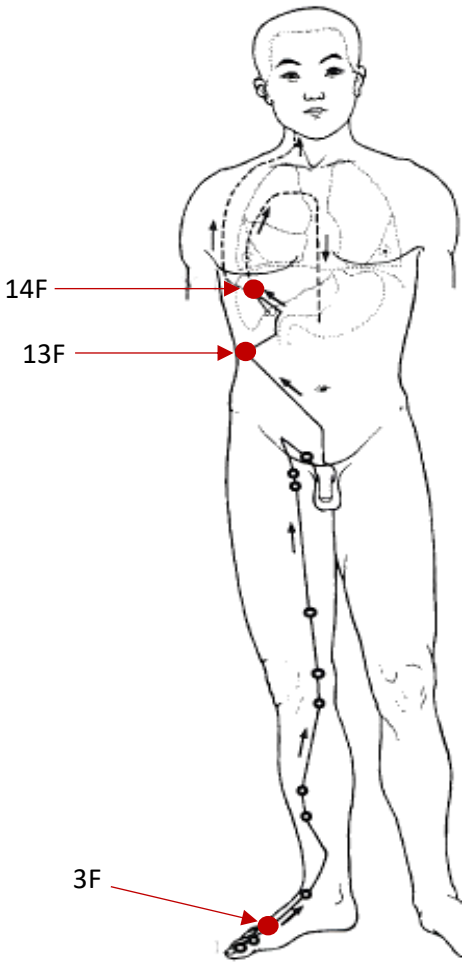
3F Tai Chong, Grand Carrefour

Fonction en dispersion :

- Disperse le foie
- Calme le foie
- Éteint le vent
- Calme le « Hun »

Fonction en Tonification :

- Nourrit le sang du foie.



13F Zhang Men, Porte des manifestations

Fonction :

- Disperse le foie
- Libère la VB
- Dissipe les accumulations et les indurations

14F Qi Men, Porte des cycles

Fonction :

- Disperse le Foie, régularise le Qi
- Clarifie le Foie
- Libère la VB

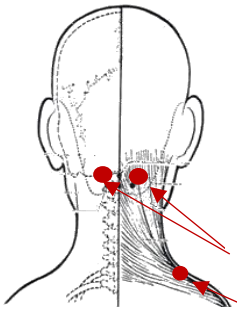
Désobstrue le méridien du Foie

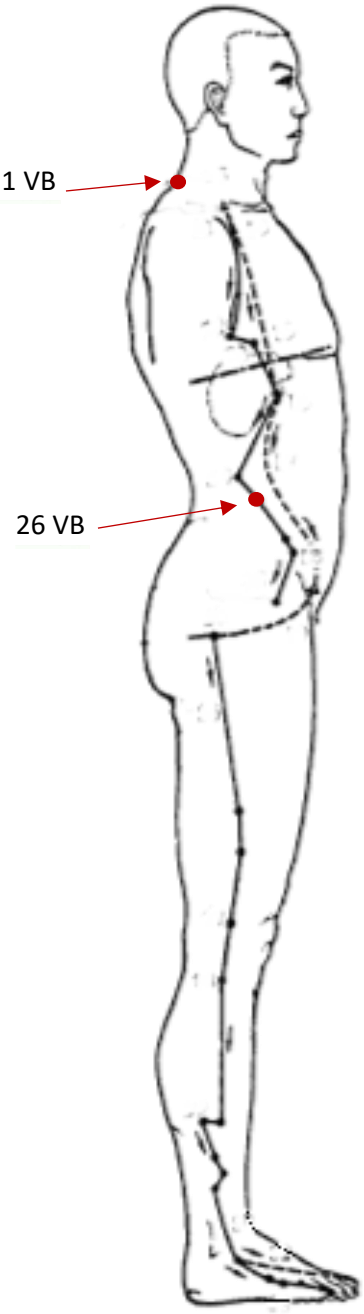
Méridien de la Vésicule Biliaire

20 VB, Feng Chu, Etang du Vent

Fonction :

- Disperse le Vent Externe
- Eteint le Vent Interne
- Clarifie le Foie et la VB
- Abaisse le Yang
- Clarifie la tête et les yeux





21 VB, Jiang Jing, Puits de l'épaule

Fonction :

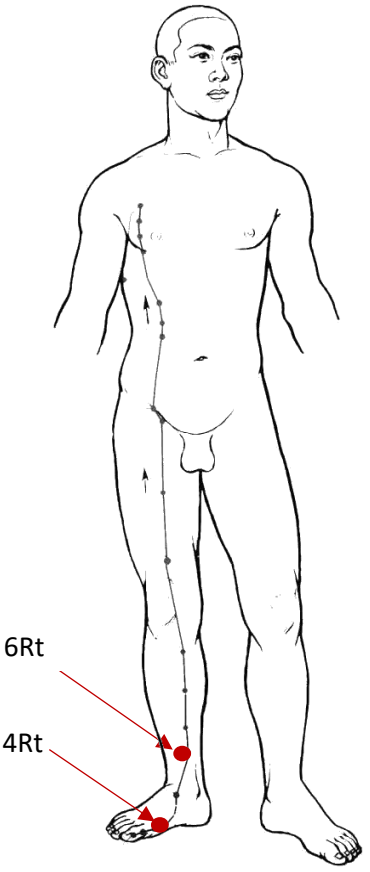
- Disperse l'énergie et le sang
- Désobstrue en cas de raideur de la nuque ou trapèze.

26 VB, Dai Mai, Vaisseau ceinture

Fonction :

- Traite les troubles gynécologiques

Méridien de la Rate



4Rt « Gong Sun », Grand père et petit fils. Il est le point Luo-Liaison qui unit les deux viscères appartenant au mouvement Terre (Rate et Estomac)

- Désobstrue et régularise les Intestins et L'Estomac
- Régularise le Qi et abaisse l'inversion
- Régularise le « Chong Mai »
- Détend les tendons et active les collatéraux

6Rt « San Yin Jian », Intersection des 3 YIN. Point rencontre des 3 méridiens Yin du pied.

Grand champ d'action thérapeutique.

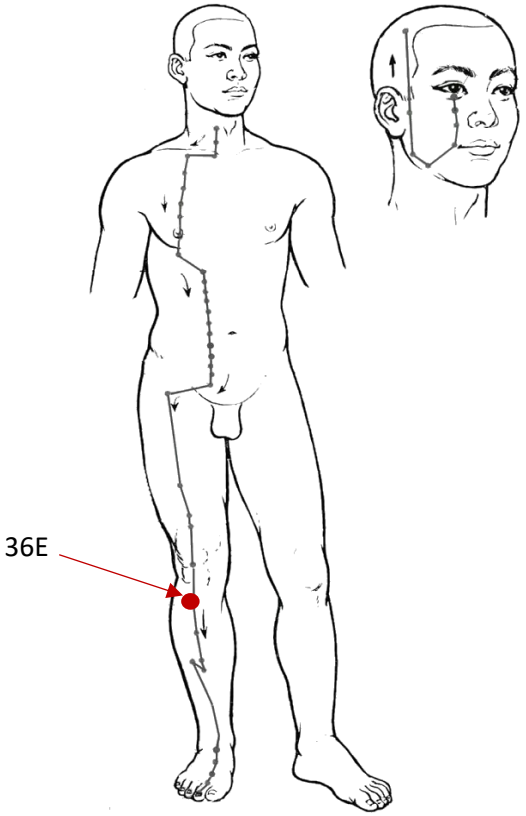
En tonification :

- Renforce la Rate pour maintenir le sang dans les vaisseaux
- Tonifie le sang
- Nourrit le Yin, les 3 yin

En dispersion :

Rafraichit le sang.

Méridien de l'Estomac



36 E « Zu San Li », Trois « Li » du pied.

Un point clé des troubles de l'estomac et du système digestif. Un grand point de tonification générale.

En Tonification :

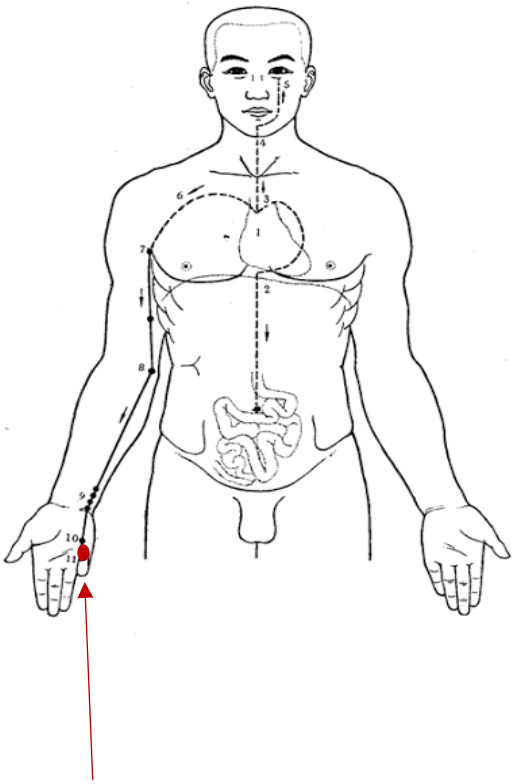
- Renforce la Rate et l'Estomac
- Tonifie le centre et augmente le Qi

En dispersion :

- Harmonise l'Estomac
- Désobstrue les intestins
- Dissout les mucosités
- Evacue les stagnations.

Méridien du Cœur

Les fonctions les plus importantes du Cœur sont celles de gouverner le Sang et d'abriter l'Esprit.



C8, Shao Fu, petit palais

Chasse le feu du cœur

C7 Shen Men, porte du ciel

En tonification :

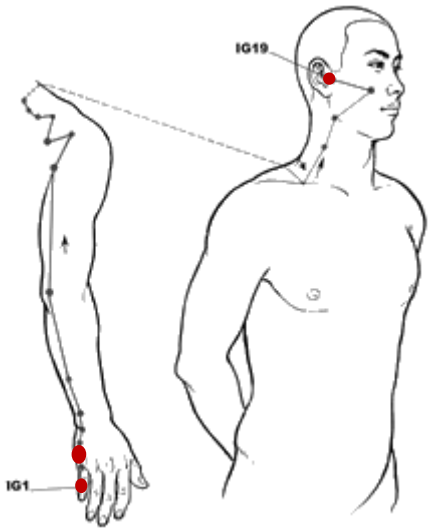
- Tonifie le Qi du cœur
- Nourrit le Sang du cœur
- Calme le cœur et le Shen

En dispersion :

- Clarifie le cœur
- Ouvre les orifices
- Calme le Shen

Méridien de l'Intestin grêle

Il contrôle la réception et la transformation des éléments de ceux qui sont « impurs » dirigés vers le Gros Intestin et la Vessie, à ceux qui sont « purs» dirigés vers la Rate\pancréas.



1IG Shai Ze, Petit Etang

En dispersion :

- Désobstrue les seins
- Ouvre les orifices

En saignée

- Ouvre les orifices
- Réveille le Shen (perte de connaissance, crise de maladie psychiatrique)
- Clarifie et désobstrue Tai Yang

En tonification

- Remplit et régularise le lait

3 IG Hou Xi, Ravin de la Rivière

En dispersion :

- Fait circuler le qi du méridien de l'Intestin grêle
- Fait circuler le Qi du Dai Mai
- Clarifie le Pervers, disperse la stagnation
- Détend les tendons, active les Luo.

19IG Ting Gong, Palais de l'audition

Point local pour traiter les troubles de l'audition, acouphène, surdité, démangeaison.

C'est un point d'intersection de trois méridiens qui contournent et pénètre dans l'oreille (IG, Vessie, TR).

Il favorise ainsi la circulation du Qi et du Sang dans cette zone.