

Les principaux méridiens de la médecine chinoise

Sources : Diététique chinoise et Massage tuina

1. Les méridiens correspondant aux cinq organes sont « Yin » :

- Méridien du foie
- Méridien du poumon
- Méridien du cœur
- Méridien de la rate et pancréas
- Méridien des reins

2. Les méridiens correspondant aux cinq entrailles sont « Yang » :

- Méridien de l'estomac
- Méridien de l'intestin grêle
- Méridien de la vésicule biliaire
- Méridien du gros intestin
- Méridien de la vessie

3. Les méridiens correspondant aux 2 fonctions spéciales sont:

- Méridien du péricarde, de nature « Yin » (également appelé méridien Maître du cœur et sexualité)
- Méridien du triple réchauffeur, de nature « Yang »

Si plusieurs dessins présentent le méridien à droite alors que d'autres le dessinent à gauche, c'est parce que les méridiens sont symétriques.

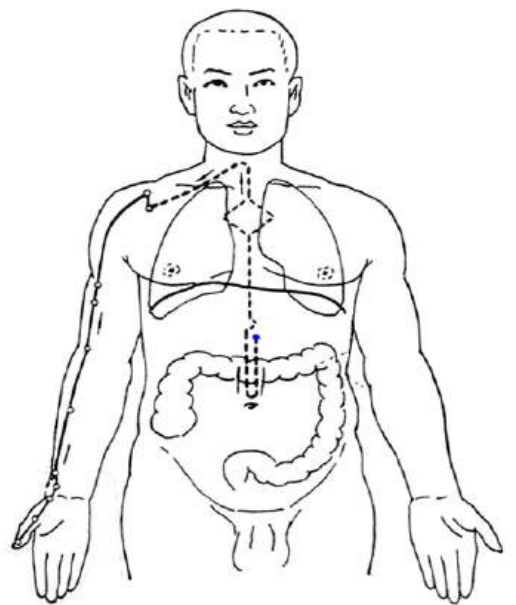
Le méridien du poumon



1) Cheminement du méridien du poumon

Le méridien du poumon est « Yin ». Bien que le premier point de ce méridien soit à la face antérieure de l'aisselle, il débute véritablement depuis le gros intestin, traverse le diaphragme, entre dans le poumon, la trachée, la gorge et redescend à la surface antérieure de l'aisselle, pour ensuite sortir à la surface cutanée en son premier point (中府 Zhōng Fǔ).

Puis il passe sur la surface antéro-interne du bras et arrive au niveau du coude. Il continue sur le milieu de la surface antérieure de l'avant-bras puis dans la gouttière radiale (point 7, 8 et 9) et se termine à l'angle interne du pouce, c'est le 11ème point (少商 Shào shāng).



2) Provenance de l'énergie dans ce méridien :

Le premier point reçoit l'énergie du méridien du foie qui le précède dans le cycle. Par ailleurs, un vaisseau parti du 7ème point vers l'index établit la communication avec le méridien « Yang » de gros intestin. On dit que ce sont des méridiens couplés.

3) Les symptômes :

Dans la médecine traditionnelle chinoise les poumons ont pour fonction de réguler le Qi à travers le corps et contrôler la respiration. Ils gèrent par ailleurs la quantité d'eau dans l'organisme, par conséquent, les désordres ayant un rapport avec les liquides et/ou avec des problèmes respiratoires

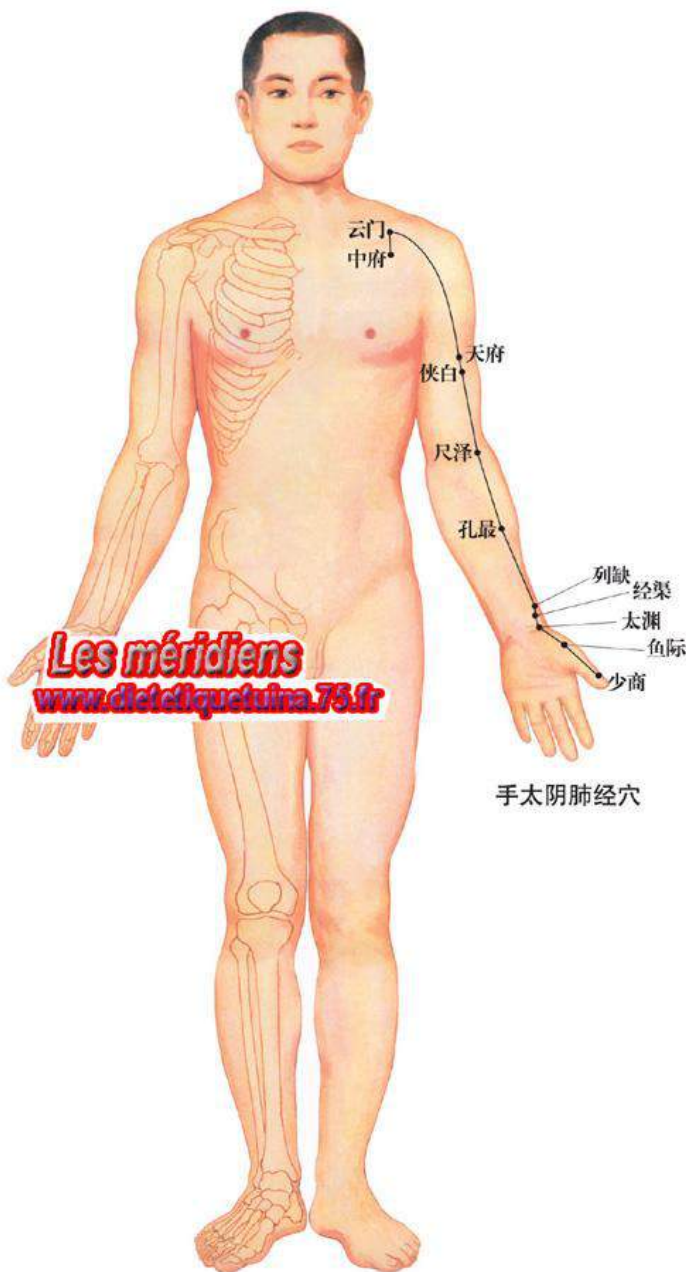
sont souvent associés au méridien du poumon.

Les symptômes de souffle court, douleur à la poitrine, toux... indiquent un désordre du méridien du poumon.

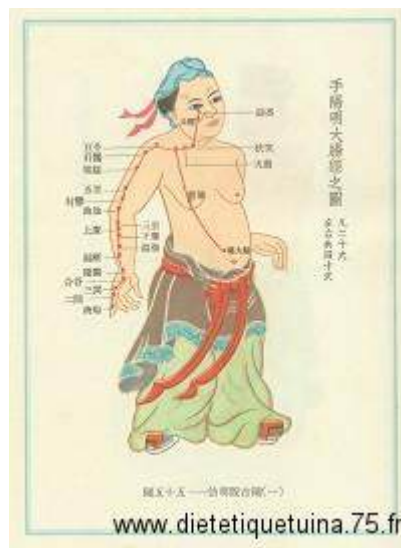
Il est à noter, qu'un désordre de ce méridien peut aussi amener à ressentir des douleurs le long du méridien (dans l'épaule, le dos, face antérieure de l'aisselle...).

Liste des points:

- (1) 中府 Zhōng Fǔ
- (2) 云门 Yún mén
- (3) 天府 Tiān fǔ
- (4) 侠白 Xiá bái
- (5) 尺泽 Chǐ zé
- (6) 孔最 Kǒng zuì
- (7) 列缺 Liè quē
- (8) 经渠 Jīng qú
- (9) 太渊 Tài yuān
- (10) 鱼际 Yú jì
- (11) 少商 Shào shāng



Le méridien du gros intestin



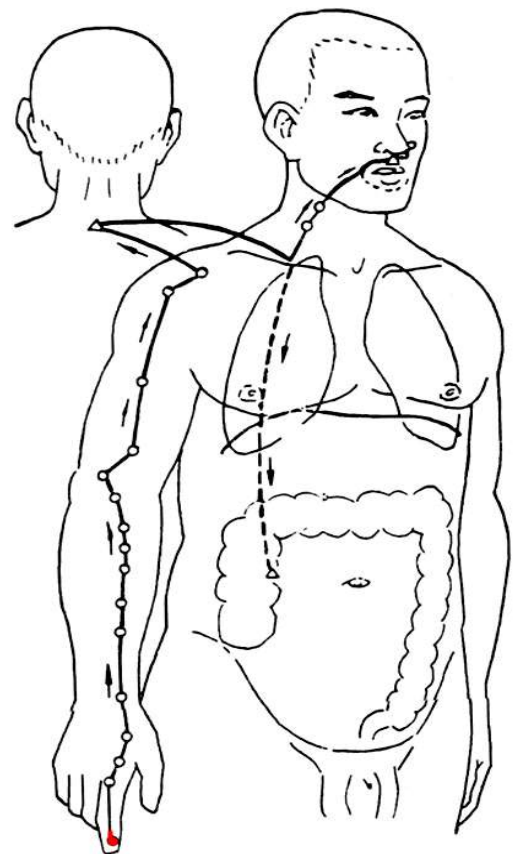
1) Cheminement du méridien du gros intestin

Le méridien du gros intestin est « Yang ». Il débute à l'angle extérieur de l'index, du côté du pouce, c'est où se situe le premier point de ce méridien (商陽 shāng yáng).

Il suit le bord supéro-externe du doigt jusqu'au poignet pour ensuite longer la face postérieure du radius jusqu'au coude.

Il poursuit son trajet en passant à la face antérieure de l'épaule, puis au bord postéro-supérieur de l'articulation, d'où une branche gagne la face antéro-latérale du cou pour finir sur le visage à l'extrémité supérieure du pli naso-génien qui correspond au 20ème point (迎香 Yíng xiāng).

Il faut signaler qu'une autre branche pénètre en profondeur dans le creux sus-claviculaire pour gagner le poumon et le gros intestin.



2) Provenance de l'énergie dans ce méridien :

Le flux énergétique venant du méridien du poumon lui est parvenu en son 4ème point (合谷 Hé gǔ). Un vaisseau parti du 20ème point établit la communication avec le méridien de l'estomac qui le suit.

3) Les symptômes :

Un désordre dans le méridien du gros intestin peut amener à des symptômes tels que des douleurs abdominales, des crampes intestinales, diarrhée, constipation et dysenterie.

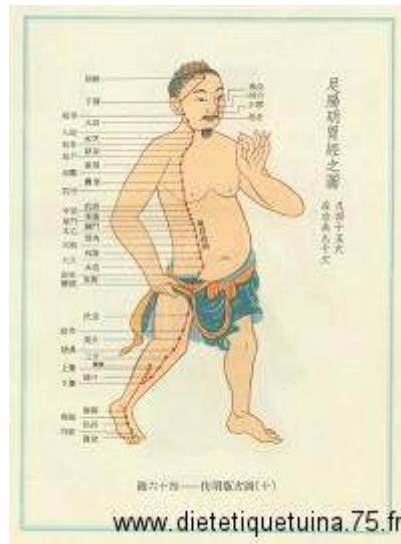
Par ailleurs, puisqu'il passe au travers de la cavité orale et du nez, des symptômes comme écoulement nasal, saignements de nez, mal de dent, et douleurs ou sensations de chaleur le long du trajet du méridien peuvent aussi indiquer un désordre dans le méridien.

Liste des points :



- (1) 商阳 shāng yáng
- (2) 二间 èr jiān
- (3) 三间 sān jiān
- (4) 合谷 hé gǔ
- (5) 阳溪 yáng xī
- (6) 偏历 piān lì
- (7) 温溜 wēn liū
- (8) 下廉 xià lián
- (9) 上廉 shàng lián
- (10) 手三里 shǒu sān lǐ
- (11) 曲池 qū chí
- (12) 肘髎 zhǒu liáo
- (13) 手五里 shǒu wǔ lǐ
- (14) 臂臑 bì nà
- (15) 肩髃 jiān yú
- (16) 巨骨 jù gǔ
- (17) 天鼎 tiān dǐng
- (18) 扶突 fú tū
- (19) 口禾髎 kǒu hé liáo
- (20) 迎香 yíng xiāng

Le méridien de l'estomac

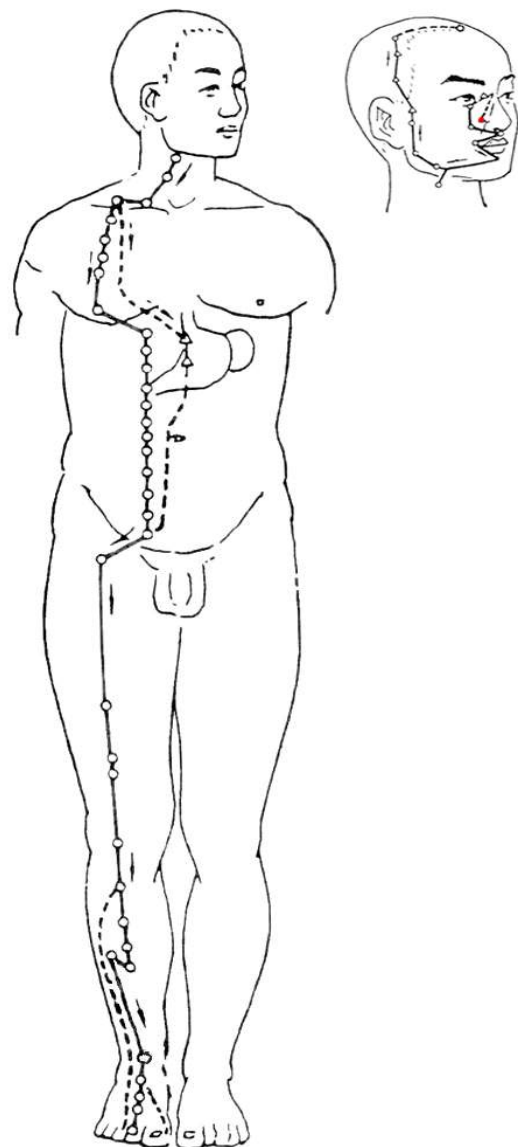


1) Cheminement du méridien de l'estomac

Le méridien de l'estomac est « Yang » et est porteur de 45 points. Il commence là où le méridien du gros intestin s'arrête sur le côté du nez, et passe ensuite au travers du coin intérieur de l'œil pour émerger à la partie inférieure de l'œil. Il remonte par la suite en passant devant l'oreille jusqu'à ce qu'il atteigne le coin du front (un travers de doigt en arrière et quatre au dessus de l'angle externe de l'orbite). A partir de là il se partage en 2 branches : une externe et une interne.

La branche externe poursuit son cheminement en passant en dehors de la commissure des lèvres, descend sur la partie antéro-latérale du cou jusqu'à sa base. Elle continue à descendre en passant par le mamelon, l'aîne jusqu'à la cuisse, la face antéro-latérale du genou et de la jambe, le bord externe du tibia, pour arriver à la face dorsale du pied et atteindre l'angle unguéal externe du 2ème orteil.

La branche interne émerge à partir de la partie inférieure de la mâchoire descendant jusqu'à ce qu'elle atteigne l'organe auquel le méridien est associé, l'estomac.



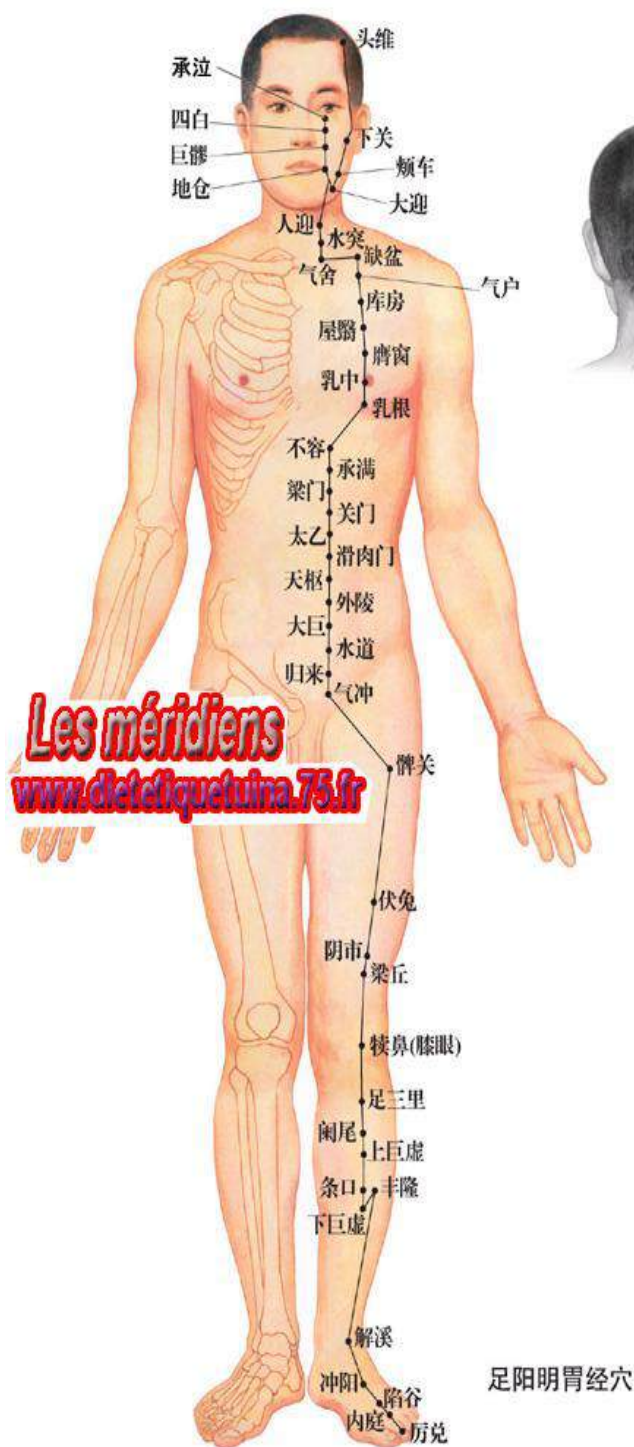
2) Provenance de l'énergie dans ce méridien :

Le flux énergétique venant du méridien du gros intestin lui est parvenu par le 3ème point (巨髎 Jù liáo), là où le méridien du gros intestin se termine.

Un vaisseau parti du 42ème point (冲阳 Chōng Yáng) à la face dorsale du pied établit la communication avec le méridien de la rate qui le suit.

3) Les symptômes :

Les désordres du méridien de l'estomac ont pour symptômes: douleurs à l'estomac, digestion rapide, faim, nausée, vomissements, soif. D'autres symptômes en relation avec les désordres apparaissant le long du méridien peuvent également apparaître : distension abdominale, ascite (liquide dans l'abdomen), gorge enflammée, saignements de nez, douleurs dans la poitrine ou aux genoux.



Liste des points:

- (1) 承泣 Chéng qì
- (2) 四白 Sì bái
- (3) 巨髎 Jù liáo
- (4) 地仓 Dì cāng
- (5) 大迎 Dà yíng
- (6) 颊车 Jiá chē
- (7) 下关 Xià guān
- (8) 头维 Tóu wéi
- (9) 人迎 Rén yíng
- (10) 水突 Shuǐ tū
- (11) 气舍 Qì shě
- (12) 缺盆 Qūe pén
- (13) 气户 Qì hù
- (14) 库房 Kù fáng
- (15) 屋翳 Wū yì
- (16) 膺窗 Yīng chuāng
- (17) 乳中 Rǔ zhōng
- (18) 乳根 Rǔ gēn
- (19) 不容 Bù róng
- (20) 承满 Chéng mǎn
- (21) 梁门 Liáng mén
- (22) 关门 Guān mén

- (23) 太乙 Tài yǐ
- (24) 滑肉门 Huá ròu mén
- (25) 天枢 Tiān shū
- (26) 外陵 Wài líng
- (27) 大巨 Dà jù

- (28) 水道 Shuǐ Dào
- (29) 归来 Guī lái
- (30) 气冲 Qì chōng
- 31) 髀关 Bì guān
- (32) 伏兔 Fú tù
- (33) 阴市 Yīn shì
- (34) 梁丘 Liáng Qiū
- (35) 犊鼻 Dú bí
- (36) 足三里 Zú sān lǐ
- (37) 上巨虚 Shàng Jù Xū
- (38) 条口 Tiáo Kǒu
- (39) 下巨虚 Xià Jù Xū
- (40) 丰隆 Fēng lóng
- (41) 解溪 Jiě Xī
- (42) 冲阳 Chōng Yáng
- (43) 陷谷 Xiàn gǔ
- (44) 内庭 Nèi tíng
- (45) 厉兑 Lì duì

Le méridien de la rate



1) Cheminement du méridien de la rate

Le méridien de la rate est « Yin » et est porteur de 21 points. Ce méridien commence à l'angle unguéal interne du gros orteil (1er point: 隱白 Yīn bái), puis passe à l'articulation métatarso-phalangienne du gros orteil et en avant de la malléole interne. Il continue sur la face interne de la jambe jusqu'à la cuisse, l'aine et l'abdomen latéralement puis sur le gril costal jusqu'au 3ème espace intercostal (20ème point 周榮 Zhōu róng), d'où il redescend jusqu'au 6ème espace.

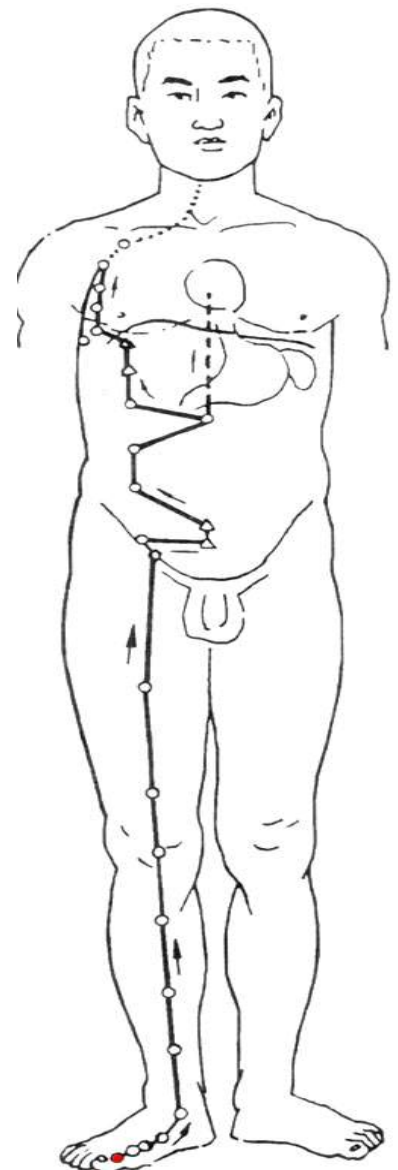
Au 20ème point (周榮 Zhōu róng) une branche se détache pour monter à la gorge et aboutit à la base de la langue. Le début de cette branche est connecté avec le premier point du méridien du poumon.

A noter que lorsqu'il entre dans la cavité abdominale, il est connecté avec la rate grâce à une branche interne détachée du 16ème point (腹哀 Fù āi), et qui continue son trajet pour atteindre le méridien du cœur.

2) Provenance de l'énergie dans ce méridien :

Une branche du méridien de l'estomac émerge sur le dessus du pied et prend fin sur le gros orteil ce qui permet au flux énergétique de parvenir dans le 1er point du méridien de la rate.

Une branche partie du 16ème point du méridien de la rate établit la communication avec le méridien du cœur qui le suit.

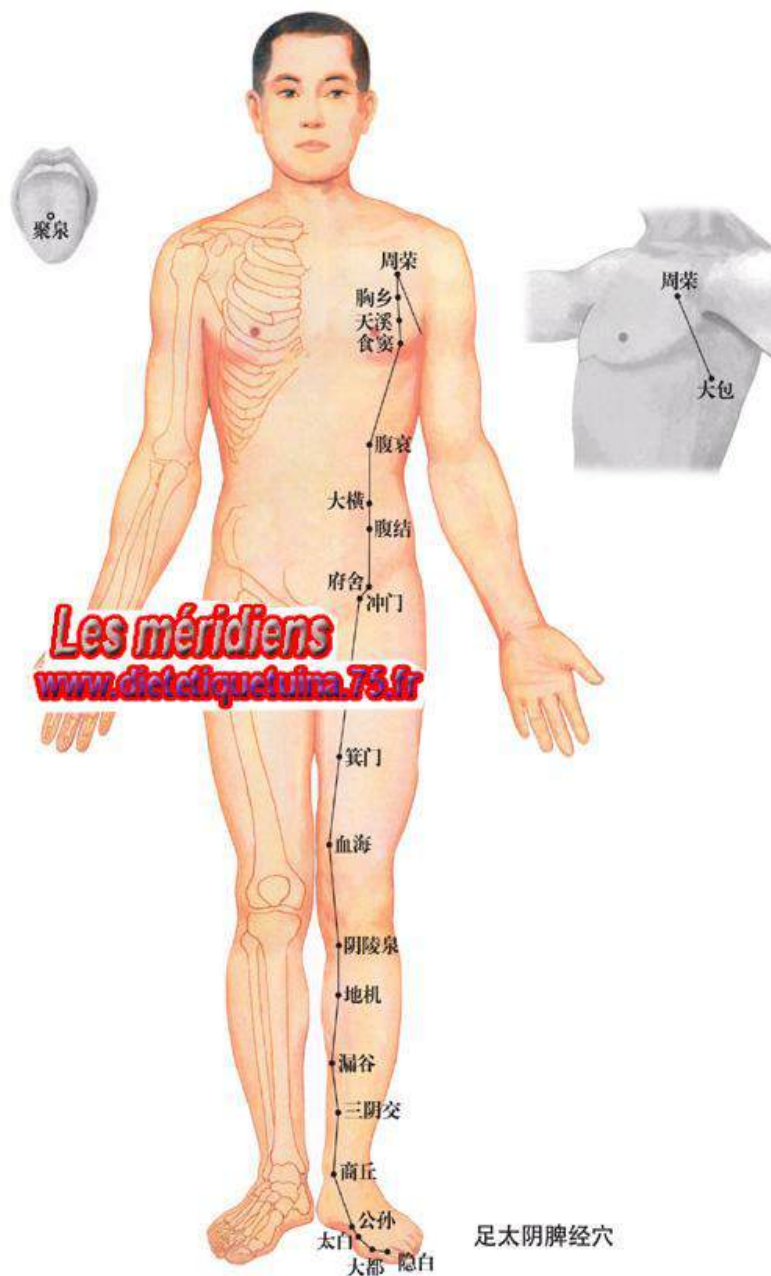


3) Les symptômes :

Les désordres du méridien de la rate est en relation avec le dysfonctionnement de la rate. Selon la MTC, la rate à pour fonction la transformation et la transportation de différentes substances et c'est également elle qui construit les fondations pour notre existence.

La rate joue un rôle essentiel en maintenant le feu digestif (plus de détail sur le fonctionnement de la digestion et de ce « feu digestif » dans le mini-cours gratuit) et en transformant la nourriture en Qi et sang.

Par conséquent, si le méridien de la rate ne fonctionne pas correctement, le Qi ne peut pas être transporté efficacement vers la rate ce qui entraînera des symptômes tels que: distension abdominale, diarrhée, douleurs épigastriques, flatulences et une sensation dans le corps peut apparaître. Par ailleurs, des douleurs à la base de la langue, gonflement de la face intérieure des membres inférieurs peuvent aussi indiquer un déséquilibre du méridien de la rate.



Liste des points:

- (1) 隐白 Yīn bái
- (2) 大都 Dà dū
- (3) 太白 Tài bái
- (4) 公孙 Gōng sūn
- (5) 商丘 Shāng qiū
- (6) 三阴交 Sān yīn jiāo
- (7) 漏谷 Lòu gǔ
- (8) 地机 Dì jī
- (9) 阴陵泉 Yīn líng quán
- (10) 血海 Xuè hǎi
- (11) 箕门 Jī mén
- (12) 冲门 Chōng mén
- (13) 府舍 Fù shě
- (14) 腹结 Fù jié
- (15) 大横 Dà héng
- (16) 腹哀 Fù āi

(17) 食窦 Shí dòu

(18) 天溪 Tiān xī

(19) 胸乡 Xiōng xiāng

(20) 周榮 Zhōu róng

(21) 大包 Dà bāo

Le méridien du cœur



1) Cheminement du méridien du cœur

Ce méridien est « Yin » et est porteur de 9 points.

Le méridien du cœur commence au milieu du cœur puis se divise en 3 branches:

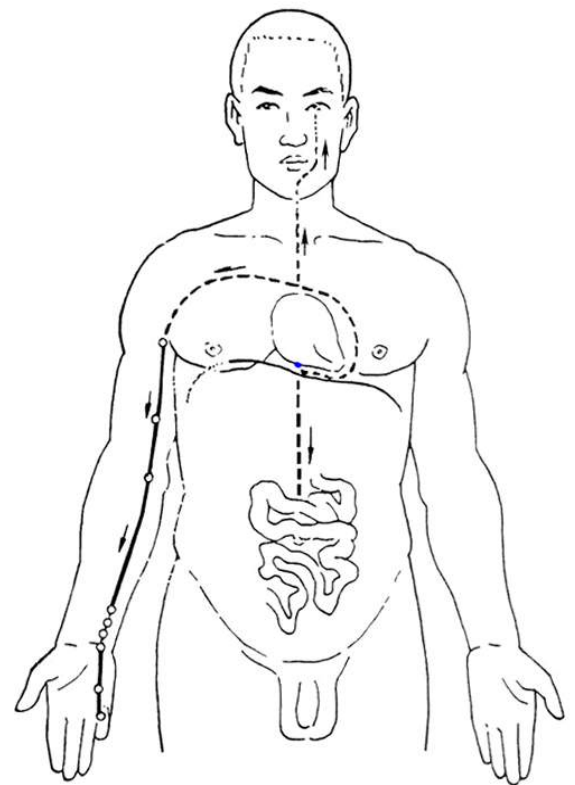
- la première descend à travers le diaphragme et entre l'intestin grêle.
- la deuxième monte à la gorge et aux yeux.
- la troisième croise le poumon pour émerger à l'aisselle où apparaît le premier point du méridien du cœur (極泉 Jí quán).

Il continue en descendant le long de la face interne du bras, de l'avant-bras, jusqu'au poignet et par la paume de la main, arrive à l'extrémité de l'auriculaire, côté de l'annulaire.

2) Provenance de l'énergie dans ce méridien :

Le flux énergétique parvient dans le 1er point du méridien du cœur par un vaisseau parti du 21ème point du méridien de la rate.

Un vaisseau parti du 9ème point établit la liaison avec le méridien suivant : celui de l'intestin grêle.



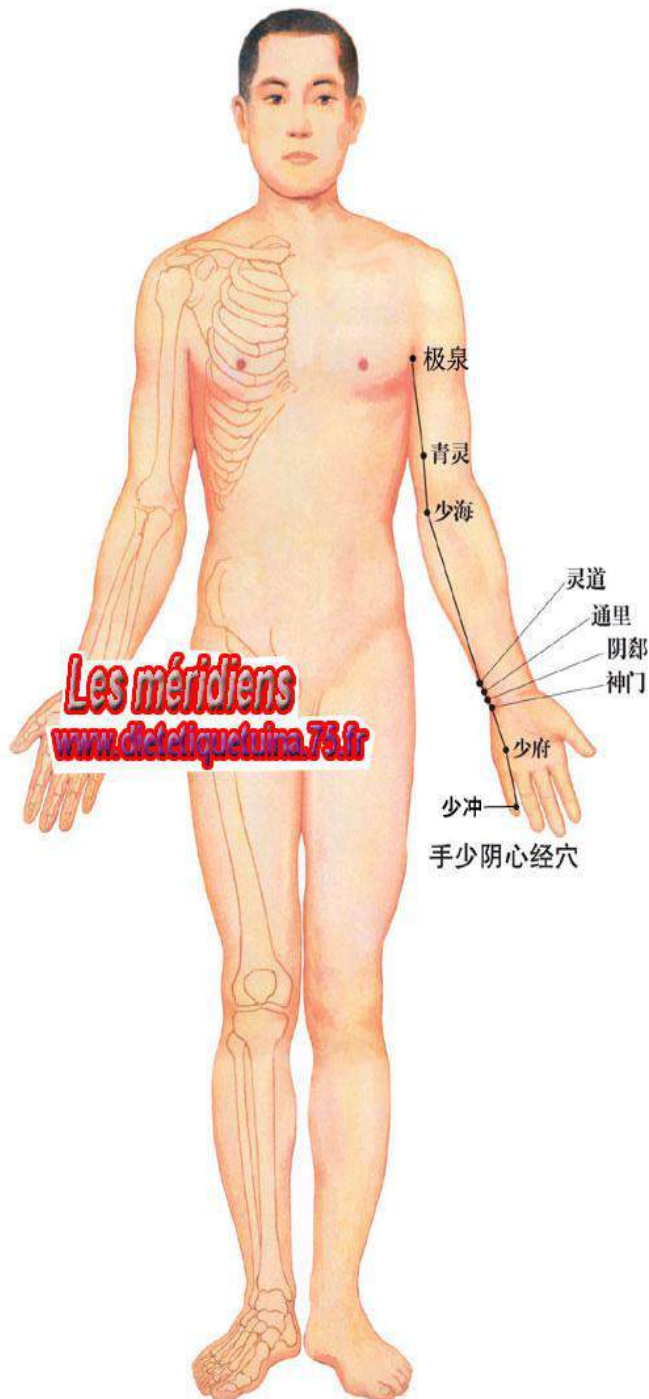
3) Les symptômes :

Un déséquilibre du méridien du cœur amène des douleurs à l'emplacement du cœur (douleurs précordiales ou douleurs au sternum). En médecine traditionnelle chinoise, le cœur régule le sang et

le pouls. S'il y a un déséquilibre une personne peut avoir soif ou avoir la gorge sèche. Des douleurs dans le côté inférieur de l'avant bras et des sensations de chaleur dans la paume de la main peuvent également indiquer des déséquilibres dans ce méridien.

Liste des points:

- (1) 极泉 Jí quán
- (2) 青灵 Qīng líng
- (3) 少海 Shào hǎi
- (4) 灵道 Líng dào
- (5) 通里 Tōng lǐ
- (6) 阴郛 Yīn xī
- (7) 神门 Shén mén
- (8) 少府 Shào fǔ
- (9) 少冲 Shào chōng



Le méridien de l'intestin grêle



1) Cheminement du méridien de l'intestin grêle

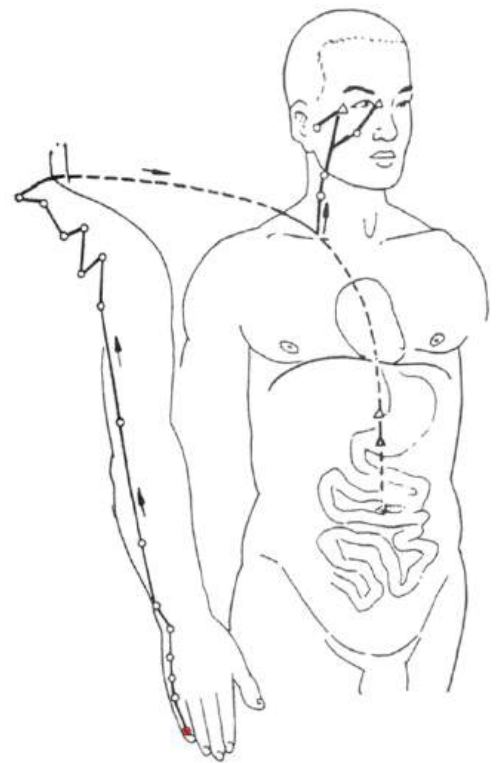
Le méridien de l'intestin grêle est « Yang » et est porteur de 19 points.

Il commence à l'angle unguéal de l'auriculaire (1er point : 少泽 Shào zé), longe le bord interne de la main jusqu'au poignet puis arrive au coude dans la gouttière cubitale. Il continue son trajet en longeant la partie postéro-interne du bras puis passe à la partie postérieure de l'articulation de l'épaule.

A partir de là, **le méridien de l'intestin grêle** a 2 branches qui apparaissent: une branche interne va descendre au creux sus-claviculaire (base du cou) et plonger à travers le cœur et l'estomac pour atteindre l'intestin grêle.

L'autre branche est externe, elle monte au cou à l'angle du maxillaire inférieur, à la joue jusqu'à l'arcade zygomatique et se termine en avant de l'oreille.

A noter qu'une courte branche dans la joue (à partir du 18ème point : 颧髎 Quán liáo) monte vers le coin intérieur de l'œil où elle se connecte avec le méridien de la vessie.



2) Provenance de l'énergie dans le méridien de l'intestin grêle:

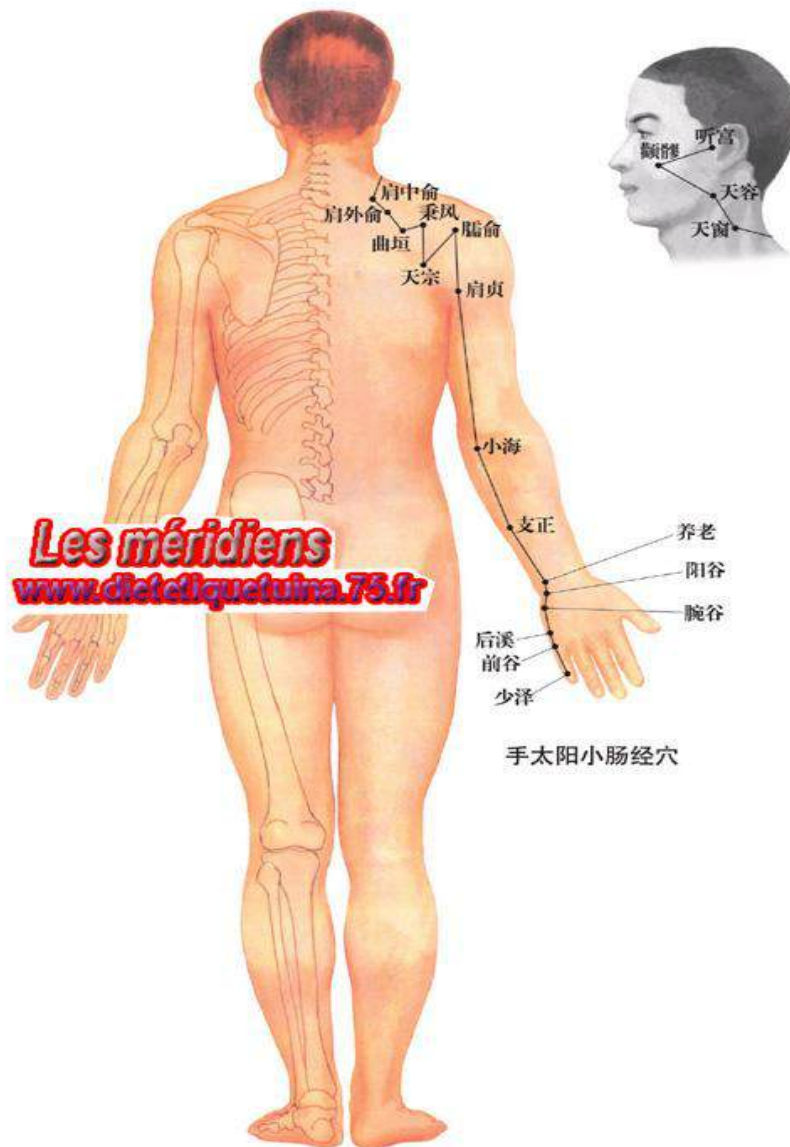
Un vaisseau parti du 9ème point du méridien du cœur établit la liaison avec le méridien de l'intestin grêle permettant au flux énergétique de continuer son trajet.

Une branche partie du 18ème point (颧髎 Quán liáo) établit la communication avec le méridien

suivant : le méridien de la vessie.

3) Les symptômes :

Un déséquilibre du **méridien de l'intestin grêle** présente principalement des symptômes le long de son trajet tels que le menton enflé, torticolis, mal de gorge, problèmes auditifs, douleurs le long de l'épaule, à la partie supérieur du bras, du coude et de l'avant-bras.



Liste des points:

- (1) 少泽 Shào zé
- (2) 前谷 Qián gǔ
- (3) 后溪 Hòu xī
- (4) 腕骨 Wàn gǔ
- (5) 阳谷 Yáng gǔ
- (6) 养老 Yǎng lǎo
- (7) 支正 Zhī zhèng
- (8) 小海 Xiǎo hǎi
- (9) 肩贞 Jiān zhēn
- (10) 臑俞 Nào shū
- (11) 天宗 Tiān zōng
- (12) 秉风 Bǐng fēng
- (13) 曲垣 Qū yuán
- (14) 肩外俞 Jiān wài shū
- (15) 肩中俞 Jiān zhōng shū
- (16) 天窗 Tiān chuāng
- (17) 天容 Tiān

róng

(18) 颧髎 Quán liáo

(19) 听宫 Tīng gōng

Le méridien de la vessie



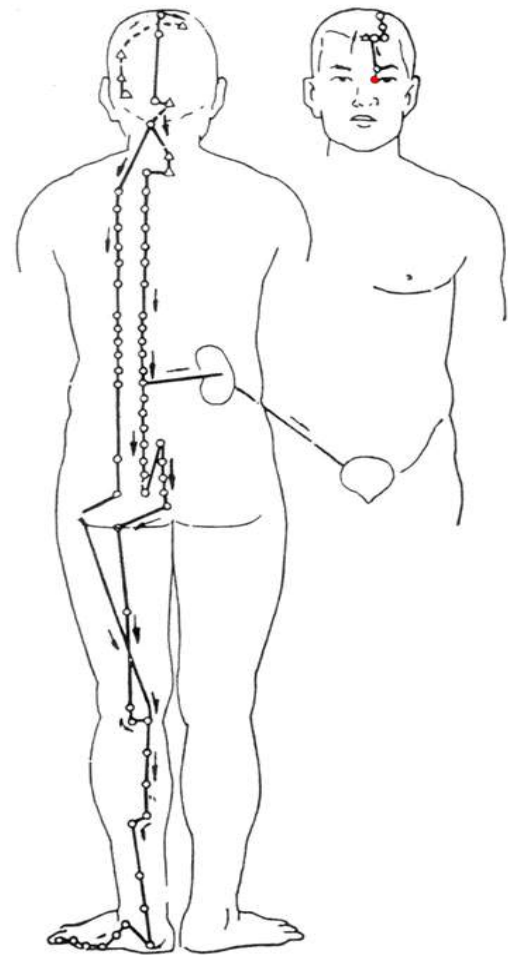
1) Cheminement du méridien de la vessie

Le méridien de la vessie est « Yang » et est porteur de...tenez vous bien, 67 points, il est un des plus important méridien.

Il commence à l'angle interne de l'œil (1er point : 睛明 Jīng míng), monte au front puis au sommet du crâne où une branche se détache (7ème point : 通天 Tōng tiān) pour plonger vers le cerveau.

Le canal principal quant à lui, arrive à la nuque où il se divise en 2 branches :

1. Une branche interne qui, après avoir touché le point 14 du vaisseau gouverneur, longe les apophyses transversales des première et deuxième vertèbres dorsales à deux travers de doigt de la ligne médiane, pour descendre verticalement à partir du 11ème point (大杼 dà zhù) situé entre les apophyses transversales des 1ère et 2ème vertèbres dorsales. Elle gagne ensuite la face postérieure de la fesse et de cuisse pour arriver au pli sous-fessier. Branche très importante sur laquelle sont situés les points du dos qui correspondent à toutes les fonctions organiques. Une branche détachée du point 23 (腎俞 Shèn shū) gagne le rein puis la vessie.
2. Une branche externe qui est adjacente et parallèle à la branche interne à 4 travers de doigt de la ligne médiane. Elle descend jusqu'au milieu du sillon sous-fessier jusqu'à derrière la cuisse où elle croise la branche interne, puis les branches se rejoignent sur la face postérieure du genou (40ème point : 委中 Wěi zhōng).



Le méridien continue en longeant la face postérieure de la jambe, passe derrière la malléole externe puis longe enfin le bord externe du pied et se termine en dehors de l'angle unguéal externe du petit orteil.

2) Provenance de l'énergie dans ce méridien :

La branche du méridien de l'intestin grêle partie du 18ème point (腧膠 Quán liáo) établit la communication avec **le méridien de la vessie** afin d'y apporter le flux énergétique en son premier point.

Un vaisseau parti du 67ème point du **méridien de la vessie** établit la communication au milieu de la plante du pied avec le méridien suivant : le méridien des reins.

3) Les symptômes :

Un désordre du **méridien de la vessie** peut amener à des dysfonctionnements de la vessie. Ces problèmes sont souvent en relation avec les symptômes causés par les troubles externes tels que le froid, le vent, la chaleur, la sécheresse, l'humidité.

Le méridien de la vessie est considéré comme étant le plus extérieure c'est pourquoi il est le premier méridien à être envahi par les attaques extérieures.

Par conséquent, un désordre de celui ci peut causer des symptômes tels que des difficultés pour uriner, incontinence, yeux douloureux, nez qui coule, saignements de nez et congestion nasal.

Des maux de tête, douleurs au cou, au dos, à l'aîne et aux fesses indiquent un désordre le long du trajet du **méridien de la vessie**.

Liste des points:

- (1) 睛明 Jīng míng
- (2) 攢竹 Cuán zhú
- (3) 眉冲 Méi chōng
- (4) 曲差 Qǔ chā
- (5) 五处 Wǔ chù
- (6) 承光 Chéng guāng
- (7) 通天 Tōng tiān
- (8) 络却 Luò què
- (9) 玉枕 Yù zhěn
- (10) 天柱 Tiān zhù



- (11) 大杼 dà zhù
- (12) 风门 fēng mén
- (13) 肺俞 fèi shū
- (14) 厥阴俞 jué yīn shū
- (15) 心俞 Xīn shū
- (16) 督俞 Dū shū
- (17) 膈俞 Gé shū
- (18) 肝俞 Gān shū
- (19) 胆俞 Dǎn shū
- (20) 脾俞 Pí shū
- (21) 胃俞 Wèi shū
- (22) 三焦俞 Sān jiāo shū
- (23) 肾俞 Shèn shū
- (24) 气海俞 Qì hǎi shū
- (25) 大肠俞 Dà cháng shū
- (26) 关元俞 Guān yuán shū
- (27) 小肠俞 Xiǎo cháng shū
- (28) 膀胱俞 Páng guāng shū
- (29) 中膂俞 Zhōng lǚ shū
- (30) 白环俞 Bái huán shū
- (31) 上髎 Shàng liáo
- (32) 次髎 Cì liáo
- (33) 中髎 Zhōng liáo
- (34) 下髎 Xià liáo
- (35) 会阳 BL35 Huì yáng
- (36) 承扶 Chéng fú
- (37) 殷门 Yīn mén

- (38) 浮郤 Fú xì
- (39) 委阳 Wěi yáng
- (40) 委中 Wěi zhōng
- (41) 附分 Fù fēn
- (42) 魄户 Pò hù
- (43) 膏肓 Gāo huāng
- (44) 神堂 Shén táng
- (45) 譙譙 Yì xǐ
- (46) 膈关 Gě guān
- (47) 魂门 Hún mén

- (48) 阳纲 Yáng gāng
- (49) 意舍 Yì shě
- (50) 胃仓 Wèi cāng
- (51) 育门 Huāng mén
- (52) 志室 Zhì shì
- (53) 胞育 Bāo huāng
- (54) 秩边 Zhì biān
- (55) 合阳 Hé yáng
- (56) 承筋 Chéng jīn
- (57) 承山 Chéng shān
- (58) 飞扬 Fēi yáng
- (59) 跗阳 Fù yáng
- (60) 昆仑 Kūn lún
- (61) 仆参 Pú cān
- (62) 申脉 Shēn mài
- (63) 金门 Jīn mén
- (64) 京骨 Jīng gǔ
- (65) 束骨 Shù gǔ
- (66) 足通谷 Zú tōng gǔ
- (67) 至阴 Zhì yīn

Le méridien des reins



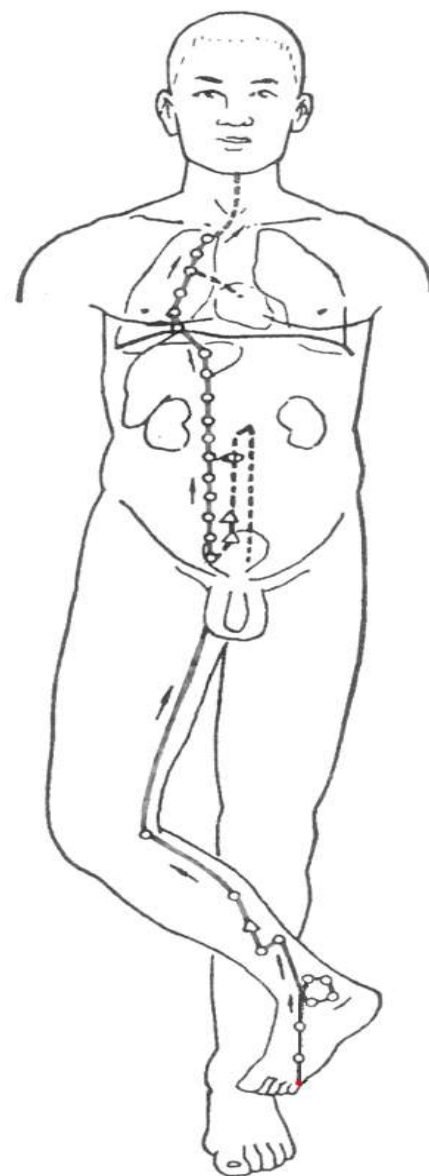
1) Cheminement du méridien des reins

Le méridien des reins est « Yin » et est porteur de 27 points. Il commence en son 1er point (涌泉 Yǒng quán) au milieu de la plante du pied et gagne le bord interne du pied. Il monte en arrière de la malléole interne, fait une boucle entre la malléole interne et le tendon d'Achille, suit le bord interne du tibia jusqu'à l'extrémité du pli interne du genou.

Il continue en gagnant, par la face postéro-interne de la cuisse, le pubis (11ème point : 横骨 Héng gǔ), la face antérieure de l'abdomen, puis la face antérieure du thorax.

Entre le 11ème (横骨 Héng gǔ) et le 27ème point (俞府 Shū fǔ) :

- une branche va au périnée, à la vessie et aux reins.
- une branche va au foie.
- une autre gagne la gorge et la racine de la langue.
- une branche va au cœur.



2) Provenance de l'énergie dans ce méridien :

Un vaisseau parti du 67ème point du méridien de la vessie établit la communication avec le 1er point du méridien des reins, au milieu de la plante du pied, amenant ainsi le flux énergétique.



Communication du 67ème point du méridien de la vessie avec le 1er point du méridien des reins

Un vaisseau parti du 22ème point établit la communication avec le méridien suivant : le méridien du péricarde.

3) Les symptômes :

Selon la MTC un désordre du méridien des reins peut se manifester comme en ayant une voix rauque ou en ayant de la toux car les reins maîtrisent le Qi. Ils sont également « la demeure du feu et de l'eau » ainsi que « la résidence du Yin et Yang ».

Si le rein n'est pas suffisamment nourrit et n'a pas assez de chaleur, des symptômes comme des gonflements, constipation et diarrhée peuvent indiquer un déséquilibre de ce méridien.

par ailleurs, des douleurs dans l'aîne et le pharynx, qui sont situés le long du trajet du méridien, peuvent aussi indiquer un problème avec le méridien des reins.



Liste des points:

- (1) 涌泉 Yǒng quán
- (2) 然谷 Rán gǔ
- (3) 太溪 Tài xī
- (4) 大钟 Dà zhōng
- (5) 水泉 Shuǐ quán
- (6) 照海 Zhào hǎi
- (7) 复溜 Fù liú
- (8) 交信 Jiāo xìn
- (9) 筑宾 Zhù bīn
- (10) 阴谷 Yīn gǔ
- (11) 横骨 Héng gǔ
- (12) 大赫 Dà hè
- (13) 气穴 Qì xué
- (14) 四满 Sì mǎn
- (15) 中注 Zhōng zhù
- (16) 育俞 Huāng shū
- (17) 商曲 Shāng qū
- (18) 石关 Shí guān
- (19) 阴都 Yīn dū
- (20) 腹通谷 Fù tōng gǔ
- (21) 幽门 Yōu

mén

(22) 步廊 Bù láng

(23) 神封 Shén fēng

(24) 灵墟 Líng xū

(25) 神藏 Shén cáng

(26) 臑中 Nào zhōng

(27) 俞府 Yú fǔ

Le méridien du péricarde (ou maître cœur et sexualité)



1) Cheminement du méridien du péricarde

Le méridien du péricarde est bien souvent appelé « maître cœur et sexualité » en France en raison d'une traduction très personnelle du nom chinois.

A l'inverse de « méridien du poumon », de « méridien du foie »..., cette traduction française n'est pas du tout claire pour le lecteur.

Le mieux est par conséquent de traduire directement le nom de ce méridien:

En chinois le nom de ce méridien est shou jue yin xin bao (shǒu jué yīn xīn bāo; 手厥阴心包):

Les traducteurs traduisent généralement seulement les 2 derniers caractères

心 = cœur

包 = entourer, envelopper

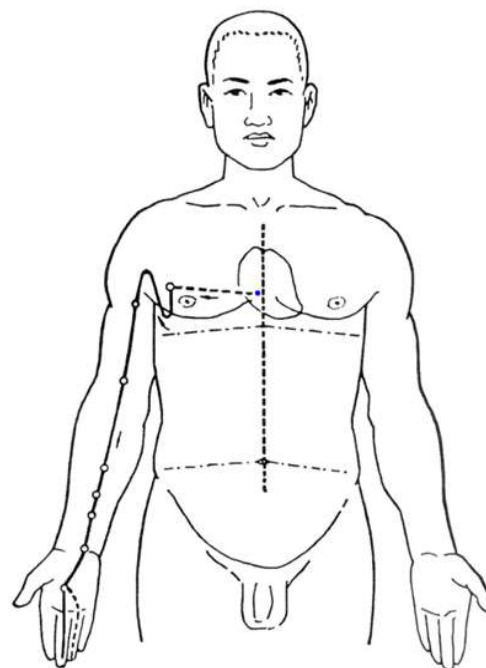
Dans ce cas, on pourrait donc traduire le nom de ce méridien par « entourage du cœur » ou « enveloppe du cœur »

Dans la médecine traditionnelle chinoise Xin Bao (心包) est le nom donné au **péricarde**. C'est pour cette raison que le nom de ce méridien est toujours traduit par « péricarde » dans la plupart des langues, sauf en français.

Toutefois, il est à noter que le nom 心包 dans la MTC correspond à bien plus que le simple péricarde.

Le méridien du péricarde est « Yin » et est porteur de 9 points.

Il commence au milieu de la poitrine, quitte **le péricarde** puis descend à travers le diaphragme pour se connecter avec le triple réchauffeur. Une autre branche suit le 4ème espace intercostal et émerge sur le bord supérieur de la 5ème côte un travers de doigt en dehors du mamelon (1er point : 天池 Tiān chí). Il gagne ensuite l'aisselle et longe la face interne du bras entre le méridien du poumon et du cœur, arrive au coude, au poignet, au milieu de la paume de la main et se termine à l'extrémité du médus, angle unguéal externe du côté du radius.



2) Provenance de l'énergie dans ce méridien :

Un vaisseau parti du 22ème point du méridien des reins établit la communication avec **le méridien du péricarde** afin de lui amener le flux énergétique en son 1er point.

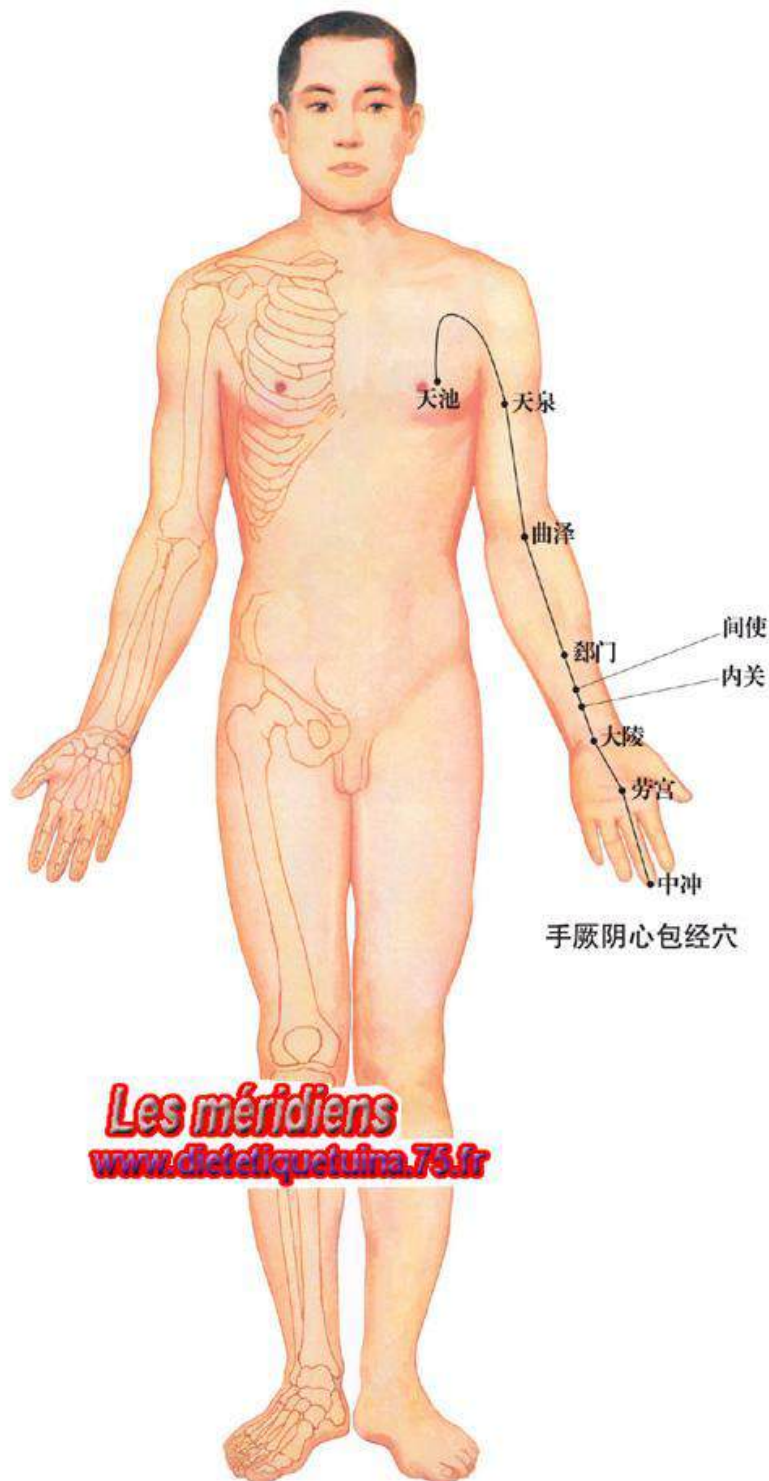
Une branche partie de la paume de la main en son 8ème point (劳宫 Láo gōng) gagne l'extrémité de l'annulaire pour rétablir la communication avec le méridien du triple réchauffeur qui est le méridien suivant.

3) Les symptômes :

Un désordre dans le méridien du péricarde est en relation avec le déséquilibre des fonctions du cœur et du sang selon la MTC. Cette manifestation inclue des douleurs dans la région du cœur, mal à la poitrine (douleurs précordiales), palpitations et difficultés à respirer.

Puisque le cœur emmagasine le « Shen » (les activités mentales), les désordres du **méridien du péricarde** son en relation avec la manie.

De plus, gonflement de l'aisselle et spasmes au niveau du coude et bras peuvent indiquer un problème dans ce méridien puisque ce dernier passe à travers cette région.



Liste des points:

- (1) 天池 Tiān chí
- (2) 天泉 Tiān quán
- (3) 曲泽 Qū zé
- (4) 郄门 Xì mén
- (5) 间使 Jiān shǐ
- (6) 内关 Nèi guān
- (7) 大陵 Dà líng
- (8) 劳宫 Láo gōng
- (9) 中冲 Zhōng chōng

Le méridien du triple réchauffeur

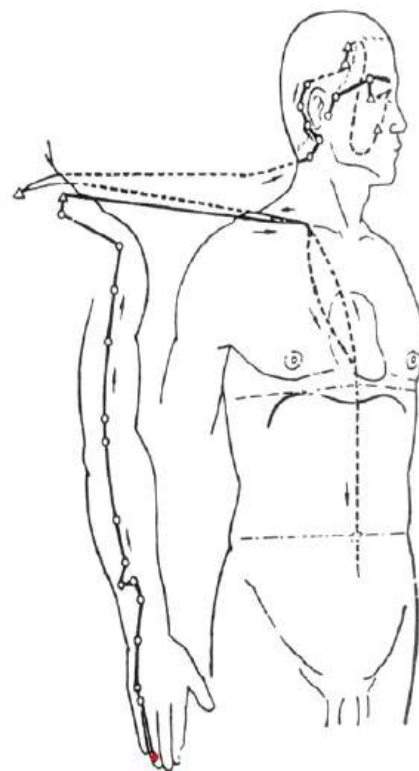


1) Cheminement du méridien du triple réchauffeur

Le méridien du triple réchauffeur est « Yang » et est porteur de 23 points.

Il commence à l'angle unguéal interne de l'annulaire, côté auriculaire (1er point : 关冲 Guān chōng). Il passe ensuite sur le dos de la main et du poignet, longe l'avant-bras entre le cubitus et le radius, jusqu'au coude, puis par la face postérieure du bras, arrive à l'épaule jusqu'au sus-claviculaire. De là se détache une branche interne qui pénètre dans la poitrine, traverse le cœur, le diaphragme et se lie au méridien maître du cœur.

Puis le méridien continue son trajet en passant derrière la nuque, contourne l'oreille, arrive à la tempe et en arrière de l'extrémité externe du sourcil.



2) Provenance de l'énergie dans ce méridien :

Une branche partie de la paume de la main du 8ème point (劳宫 Láo gōng) du méridien du péricarde gagne l'extrémité de l'annulaire pour amener le flux énergétique au 1er point du méridien du triple réchauffeur.

Un court vaisseau parti de son 23ème point (丝竹空 Sī zú kōng) établit la communication avec le méridien de la vésicule biliaire qui est le méridien suivant.

3) Les symptômes :

Un désordre dans **le méridien du triple réchauffeur** amène des symptômes comme une distension abdominale, œdème (gonflement), incontinence urinaire, difficulté à uriner, perte de l'audition, sifflement dans les oreilles (acouphène).

Des douleurs dans le pharynx, yeux, joue, derrière l'oreille, à l'épaule et le haut du bras peuvent se produire car ces régions sont traversées par ce méridien.



Liste des points:

- (1) 关冲 Guān chōng
- (2) 液门 Yè mén
- (3) 中渚 Zhōng zhǔ
- (4) 阳池 Yáng chí
- (5) 外关 Wài guān
- (6) 支沟 Zhī gōu
- (7) 会宗 Huì zōng
- (8) 三阳络 Sān yáng luò
- (9) 四渎 Sì dú
- (10) 天井 Tiān jǐng
- (11) 清冷渊 Qīng lěng yuān
- (12) 消泺 Xiāo luò
- (13) 臑会 Nào huì
- (14) 肩髃 Jiān liáo
- (15) 天髎 Tiān

liáo

(16) 天牖 Tiān yǒu

(17) 翳风 Yī fēng

(18) 瘰脉 Chì mài

(19) 颅息 Lú xī

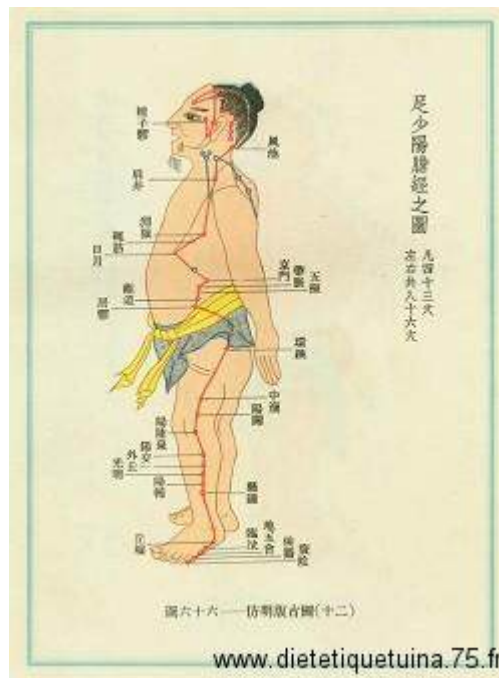
(20) 角孙 Jiǎo sūn

(21) 耳门 ěr mén

(22) 耳和髎 ěr hé liáo

(23) 丝竹空 Sī zú kōng

Le méridien de la vésicule biliaire



1) Cheminement du méridien de la vésicule biliaire

Le méridien de la vésicule biliaire est « Yang » et est porteur de 44 points.

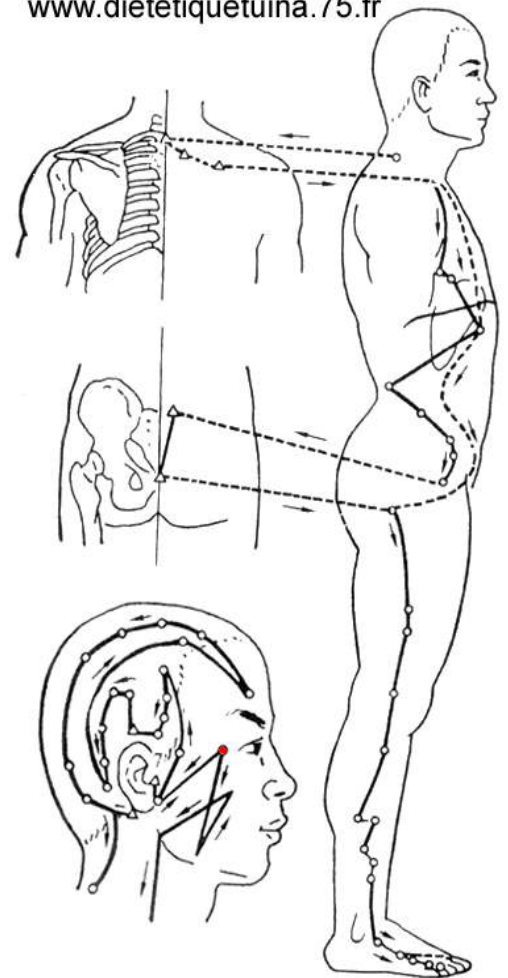
Il commence à l'angle externe de l'œil (1er point : 瞳子膠 Tóng zǐ liáo) et se divise en 2 branches :

- Une branche interne entre dans la joue, descend le long du cou, traverse la poitrine pour gagner le foie et la vésicule biliaire. Cette branche rejoint ensuite la branche principale au niveau de la hanche (30ème point : 环跳 Huán tiào).

- La branche principale gagne le devant de l'oreille puis la région temporale en décrivant plusieurs courbes, suit la partie latérale du crâne, la nuque jusqu'à la face latérale du cou. Un vaisseau se détache au creux sus-claviculaire pour rejoindre la branche interne.

La branche principale passe alors à l'aisselle et descend sur la face latérale de l'abdomen jusqu'à la hanche où la branche interne se connecte à elle.

Puis elle descend sur la face latérale externe de la cuisse, du genou, de la jambe et arrive au pied jusqu'au bout du 4ème orteil.



2) Provenance de l'énergie dans ce méridien :

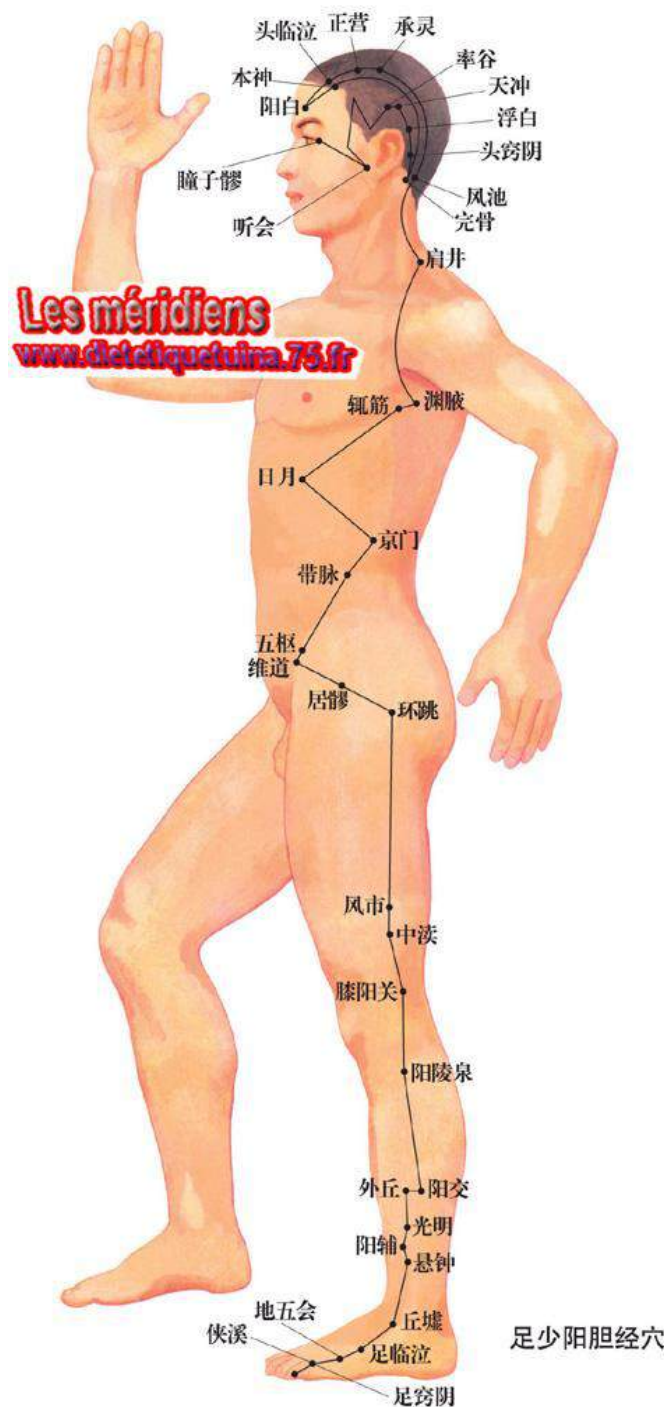
Un court vaisseau parti de son 23ème point du méridien du triple réchauffeur (丝竹空 Sī zú kōng) amène le flux énergétique au **méridien de la vésicule biliaire** en son premier point (瞳子膠 Tóng zǐ liáo).

Un vaisseau parti du 41ème point (足临泣 Zú lín qì) établit la communication avec le méridien suivant : le méridien du foie.

3) Les symptômes :

En Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) **la vésicule biliaire** est en étroite relation avec le foie. De ce fait, un déséquilibre du **méridien de la vésicule biliaire** cause des symptômes tel que un goût amer dans la bouche, vertiges, mal de tête et douleurs à l'angle externe de la paupière.

Comme souvent, des douleurs le long du trajet du méridien comme à l'aisselle, dans la poitrine, les fesses la la face latérale des membres inférieurs peuvent aussi indiquer un désordre de ce méridien.



Liste des points:

- (1) 瞳子髎 Tóng zǐ liáo
- (2) 听会 Tīng huì
- (3) 上关 Shàng guān
- (4) 颌厌 Hàn yàn
- (5) 悬颅 Xuán lú
- (6) 悬厘 Xuán lí
- (7) 曲鬓 Qū bìn
- (8) 率谷 Shuài gǔ
- (9) 天冲 Tiān chōng
- (10) 浮白 Fú bái
- (11) 头窍阴 Tóu qiào yīn
- (12) 完骨 Wán gǔ
- (13) 本神 Běn shén
- (14) 阳白 Yáng bái
- (15) 头临泣 Tóu lín qì
- (16) 目窗 Mù chuāng
- (17) 正营 Zhèng yíng
- (18) 承灵 Chéng líng
- (19) 脑空 Nǎo kōng
- (20) 风池 Fēng chí
- (21) 肩井 Jiān jǐng

- (22) 渊腋 Yuān yè
- (23) 辄筋 Zhé jīn
- (24) 日月 Rì yuè
- (25) 京门 Jīng mén
- (26) 带脉 Dài mài
- (27) 五枢 Wǔ shū
- (28) 维道 Wéi dào
- (29) 居髎 Jū liáo
- (30) 环跳 Huán tiào
- (31) 风市 Fēng shì

- (32) 中渚 Zhōng dú
- (33) 膝阳关 Xī yáng guān
- (34) 阳陵泉 Yáng líng quán
- (35) 阳交 Yáng jiāo
- (36) 外丘 Wài qiū
- (37) 光明 Guāng míng
- (38) 阳辅 Yáng fǔ
- (39) 悬钟 Xuán zhōng
- (40) 丘墟 Qiū xū
- (41) 足临泣 Zú lín qì
- (42) 地五会 Dì wǔ huì
- (43) 侠溪 Xiá xī
- (44) 足窍阴 Zú qiào yīn

Le méridien du foie



1) Cheminement du méridien du foie

Le méridien du foie est « Yin » et est porteur de 14 points.

Il commence à l'angle unguéal externe du gros orteil, il longe la face dorsale du pied jusqu'à la cheville, passe à la face interne de la jambe, à l'extrémité interne du pli du genou, puis gagne la pointe inférieure du triangle de Scarpa, croise la branche externe du pubis, longe la partie externe de l'abdomen jusqu'à l'extrémité libre de la 11ème côte et se termine sur le bord supérieur de la sixième côte où il pénètre dans le thorax.

De là (14ème point : 期门 Qī mén), se détache 2 branches :

- la première monte à la gorge, à l'œil, au front pour atteindre le sommet du crâne (vertex).

Une autre branche interne née de cette première branche, prend origine dans l'œil pour descendre à la joue, puis fait une courbe autour des lèvres.

- la deuxième branche traverse le foie, passe à travers le diaphragme pour atteindre le poumon où elle se connecte avec le méridien du poumon et complète ainsi le cycle des 12 méridiens.



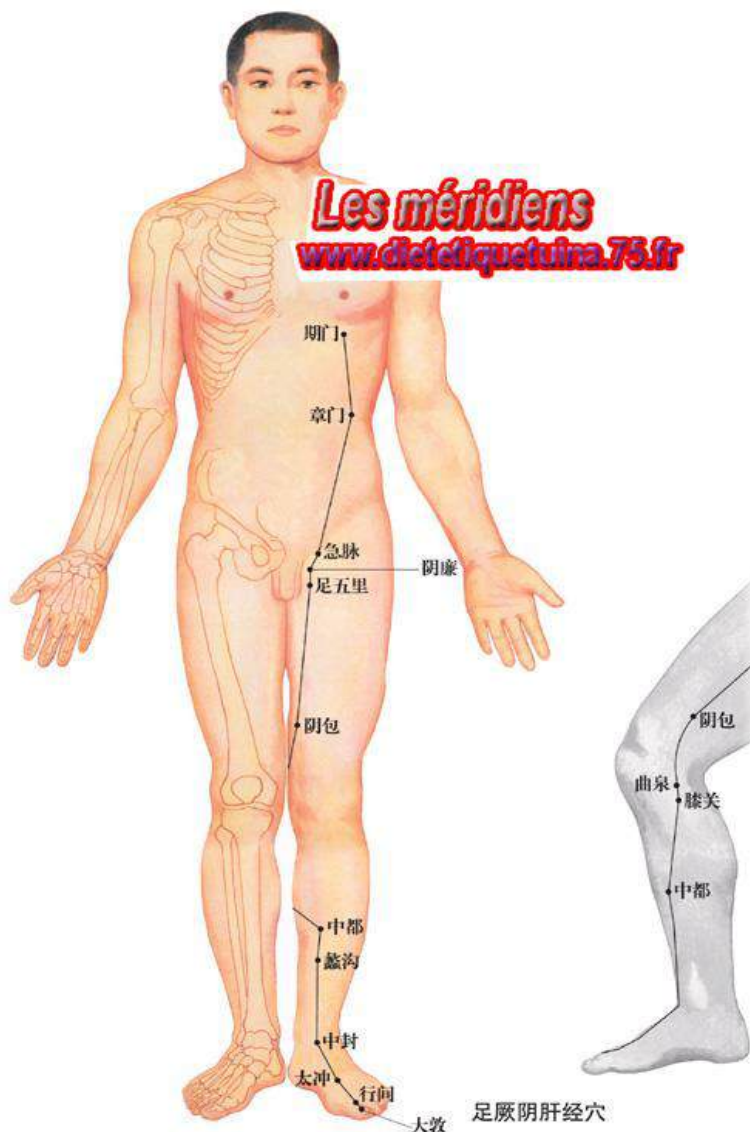
2) Provenance de l'énergie dans le méridien du foie:

Un vaisseau parti du 41ème point (足临泣 Zú lín qì) du méridien de la vésicule biliaire transporte le flux énergétique vers le 2ème point (行间 Xíng jiān) du **méridien du foie**.

La deuxième branche mentionnée ci-dessus part du dernier point (14ème point : 期门 Qī mén) et transporte le flux énergétique vers le méridien suivant : le méridien du poumon (le 1er méridien) pour terminer le cycle de la circulation de l'énergie.

3) Les symptômes :

Un déséquilibre du **méridien du foie** amène des douleurs à l'aîne, à la poitrine, incontinence urinaire, difficultés d'uriner, gonflement de la région inférieure de l'abdomen et hernies.



Liste des points:

- (1) 大敦 Dà dūn
- (2) 行间 Xíng jiān
- (3) 太冲 Tài chōng
- (4) 中封 Zhōng fēng
- (5) 蠡沟 Lǐ gōu
- (6) 中都 Zhōng dū
- (7) 膝关 Xī guān
- (8) 曲泉 Qū quán
- (9) 阴包 Yīn bāo
- (10) 足五里 Zú wǔ lǐ
- (11) 阴廉 Yīn lián
- (12) 急脉 Jí mài
- (13) 章门 Zhāng mén
- (14) 期门 Qī mén

Les articles originaux et les photos avec animation sont accessibles en cliquant sur le lien ci-dessous :

[Les méridiens de la médecine chinoise](http://www.dietetiquetuina.fr)