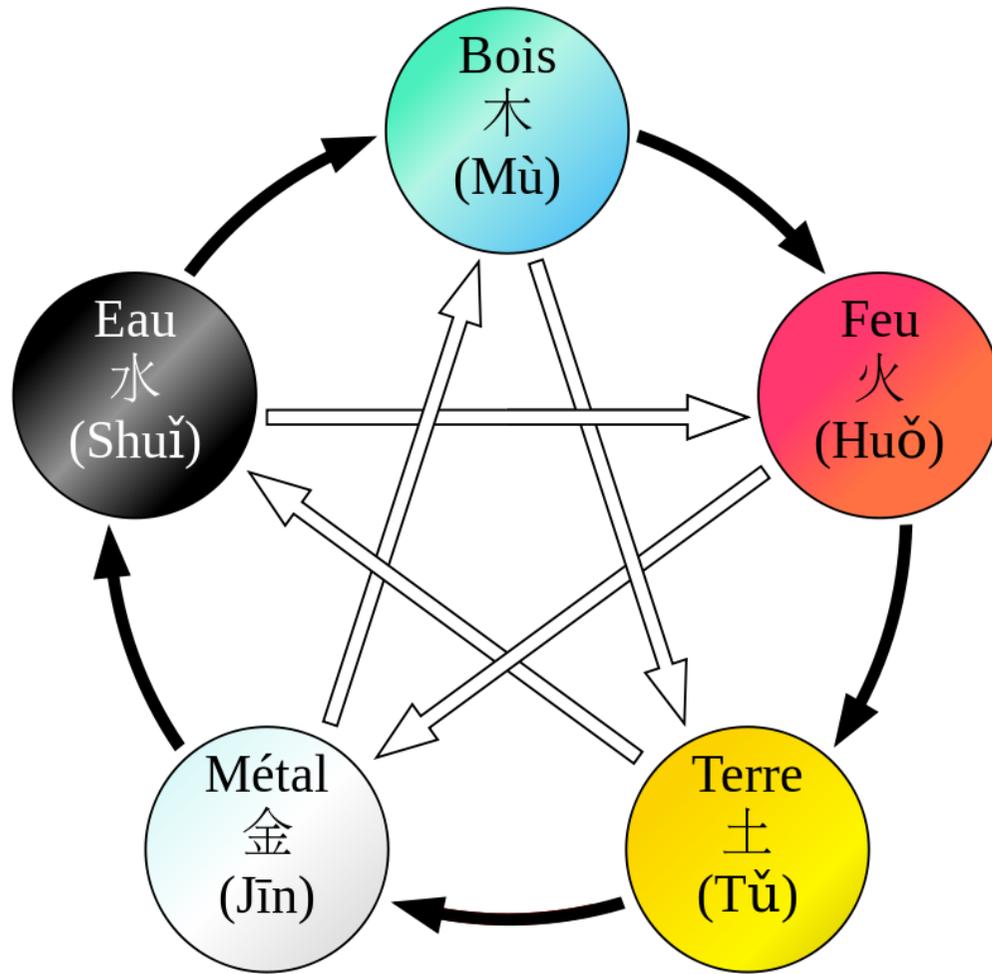
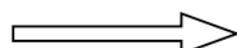
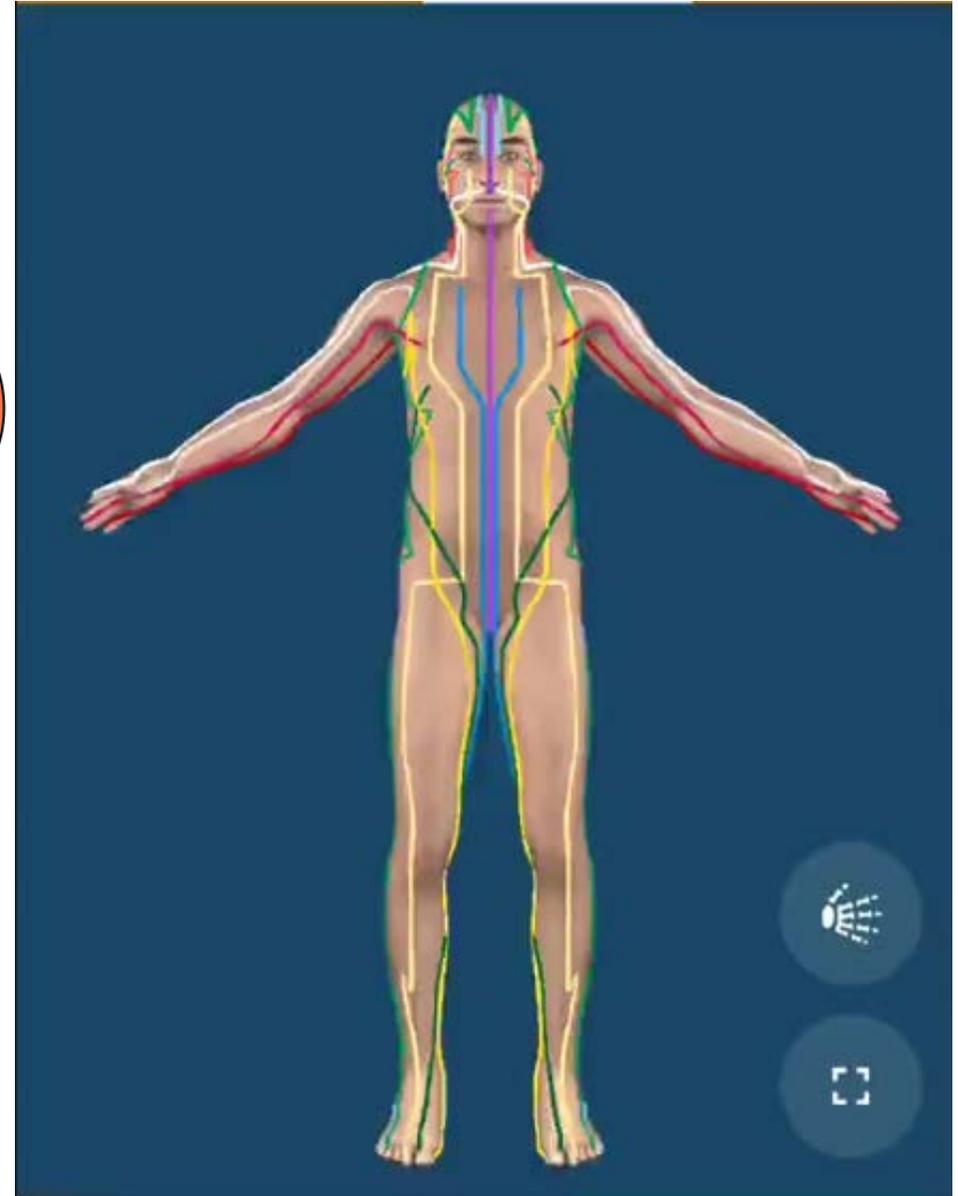


Éléments et Méridiens



 Relation de génération
 Relation de domination



安泰 *Āntài*

Références



 Tsubook

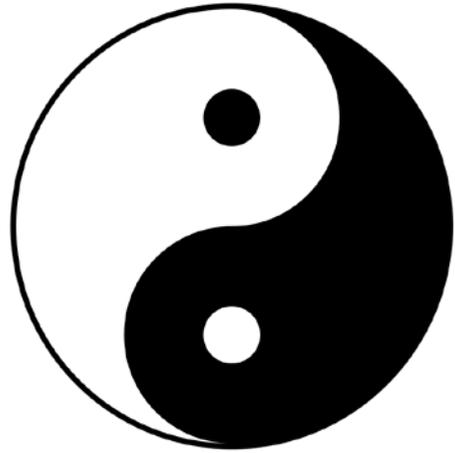


Dictionnaire PLECO-GRAND RICCI + *memrise* + Qì *Gōng* !

<http://www.mementoslangues.fr/Chinois/MedecineChinoise/LesMeridiensEnChinois.pdf>



Yīn-Yáng



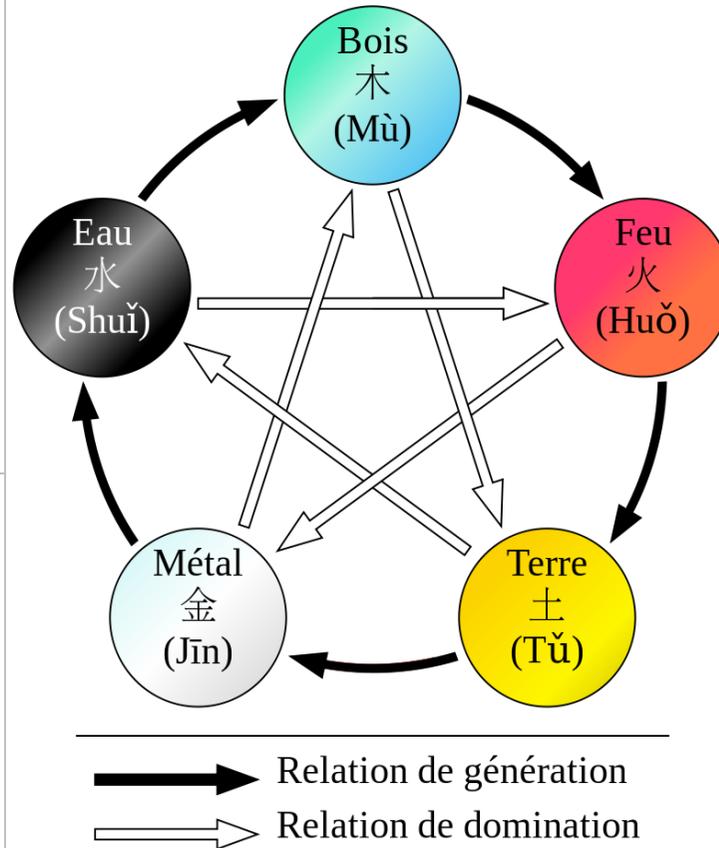
Yīn --

Lune
Nuit
Obscurité
Sang
Intérieur
Organe
Froid
Repos
Intellectuel

Yáng —

Soleil
Jour
Lumière
Énergie
Extérieur
Entraille
Chaleur
Mouvement
Physique

Les 5 Éléments



Foie (Bois)(Vent)(Hún)
Cœur (Feu)(Chaud)(Shén)
Rate-Pancréas (Terre)(Humide)(Yi)
Poumon (Métal)(Sec)(Pò)
Rein (Eau)(Froid)(Zhi)

Énergie / Mental



Qi Énergie

魂

Hún Âme spirituelle
(Foie) (Bois)

神

Shén Esprit, (mise en) **mémoire**
(Cœur) (Feu)

意

Yi Pensée, **mémoire**
(Rate-Pancréas) (Terre)

魄

Pò Âme corporelle
(Poumon) (Métal)

志

Zhi Volonté profonde, **mémoire**
(Rein) (Eau)



火	<i>huǒ</i>	feu
心	<i>xīn</i>	Cœur (<i>Yīn</i>) Intestin Grêle (<i>Yáng</i>) et Péricarde (<i>Yīn</i>) Triple Réchauffeur (<i>Yáng</i>)
热	<i>rè</i>	chaud
神	<i>shén</i>	esprit, spirituel, conscient, mise en mémoire (Cœur-feu) (11 AM–1 PM) (<i>Yáng</i>)
土	<i>tǔ</i>	terre
脾	<i>pí</i>	Rate-Pancréas (<i>Yīn</i>) Estomac (<i>Yáng</i>)
湿	<i>shī</i>	humide
意	<i>yì</i>	pensée, mémoire, réflexion, intention (Rate-terre) (9 AM–11 AM) (<i>Yīn</i>)
金	<i>jīn</i>	métal
肺	<i>fèi</i>	Poumon (<i>Yīn</i>) Gros Intestin (<i>Yáng</i>)
燥	<i>zào</i>	sec
魄	<i>pò</i>	âme corporelle, inconscient, instinct (Poumon-métal) (3 AM–5 AM) (<i>Yáng</i>)
水	<i>shuǐ</i>	eau
肾	<i>shèn</i>	Rein (<i>Yīn</i>) Vessie (<i>Yáng</i>)
寒	<i>hán</i>	froid
志	<i>zhì</i>	volonté profonde, désir d'entreprendre, mémoire (Rein-eau) (5 PM–7 PM) (<i>Yīn</i>)
木	<i>mù</i>	bois
肝	<i>gān</i>	Foie (<i>Yīn</i>) Vésicule Biliaire (<i>Yáng</i>)
风	<i>fēng</i>	vent
魂	<i>hún</i>	âme spirituelle, intuition, imagination (Foie-bois) (1 AM–3 AM) (<i>Yáng</i>)

Énergie Qì

Les 3 Types d'Énergies Fondamentales

氣

元氣 *yuánqì* Énergie originelle

non renouvelable: logée dans le Rein

空氣 *kōngqì* Énergie de l'air

renouvelable

氣功 *Qì Gōng*

Énergie-Travail

谷氣 *gǔqì* Énergie alimentaire

renouvelable

Durée de vie humaine max. après épuisement de l'Énergie originelle:

12 (Méridiens) x 5 (Éléments) x 2 (Principes *Yīn et Yáng*) = 120 ans

6 Couples de 12 Méridiens Principaux

Foie (<i>Yīn</i>) (Bois) (Vent)	Cœur (<i>Yīn</i>) (Feu) (Chaud)	Rate-Pancréas (<i>Yīn</i>) (Terre) (Humide)	Poumon (<i>Yīn</i>) (Métal) (Sec)	Rein (<i>Yīn</i>) (Eau) (Froid)	Péricarde (<i>Yīn</i>) (Feu) (Chaud)
Vésicule Biliaire (<i>Yáng</i>)	Intestin Grêle (<i>Yáng</i>)	Estomac (<i>Yáng</i>)	Gros Intestin (<i>Yáng</i>)	Vessie (<i>Yáng</i>)	Triple Réchauffeur (<i>Yáng</i>)

4 Couples de 8 Vaisseaux Extraordinaires

Gouverneur (<i>Yáng</i>) ☰ <i>Dū Mài</i>	Conception (<i>Yīn</i>) ☷ <i>Rèn Mài</i>	Ceinture ☱ <i>Dài Mài</i>	Vital ☵ <i>Chōng Mài</i>
Motilité de <i>Yáng</i> ☱ <i>Yáng Qiāo Mài</i>	Motilité de <i>Yīn</i> ☷ <i>Yīn Qiāo Mài</i>	Régulateur de <i>Yáng</i> ☱ <i>Yáng Wéi Mài</i>	Régulateur de <i>Yīn</i> ☷ <i>Yīn Wéi Mài</i>

12 Types de Points d'Acupuncture Spécifiques

Points <i>Shù</i> (Alarme-Dos)	Points <i>Luò</i> (Passage)	Points <i>Dà Huì</i> (Gde Réunion)	Points <i>Sì Hǎi</i> (4 Mers)
Points <i>Mù</i> (Alarme-Face)	Points <i>Shū</i> (Transport)	Points <i>Huì</i> (Réunion)	Points <i>Tiān Xīng</i> (Étoiles)
Points <i>Yuán</i> (Source)	Points <i>Xì</i> (Urgence)	Points <i>Xià Hé</i> (Réunion Inf.)	Points Clés / Maîtres

3 Actions des Points: Tonifier / Modérer / Disperser l'Énergie

12 Heures Doubles + 12 Animaux + 12 Méridiens

<u>Heure Double</u>	Principe	Signe	<i>Pīnyīn</i>	Animal	<u>Méridiens</u>
23 h-1 h	<i>Yáng</i>	鼠	<i>shǔ</i>	rat	Vésicule Biliaire
1 h-3 h	<i>Yīn</i>	牛	<i>niú</i>	buffle	Foie
3 h-5 h	<i>Yáng</i>	虎	<i>hǔ</i>	tigre	Poumon
5 h-7 h	<i>Yīn</i>	兔	<i>tù</i>	lapin	Gros Intestin
7 h-9 h	<i>Yáng</i>	龙	<i>lóng</i>	dragon	Estomac
9 h-11 h	<i>Yīn</i>	蛇	<i>shé</i>	serpent	Rate/Pancréas[意 <i>Yì</i>]
11 h-13 h	<i>Yáng</i>	马	<i>mǎ</i>	cheval	Cœur[神 <i>Shén</i>]
13 h-15 h	<i>Yīn</i>	羊	<i>yáng</i>	mouton	Intestin Grêle
15 h-17 h	<i>Yáng</i>	猴	<i>hóu</i>	singe	Vessie
17 h-19 h	<i>Yīn</i>	鸡	<i>jī</i>	coq	Rein[志 <i>Zhì</i>]
19 h-21 h	<i>Yáng</i>	狗	<i>gǒu</i>	chien	péricarde (MC)
21 h-23 h	<i>Yīn</i>	猪	<i>zhū</i>	cochon	Triple Réchauffeur

Tableau des Correspondances Énergétiques

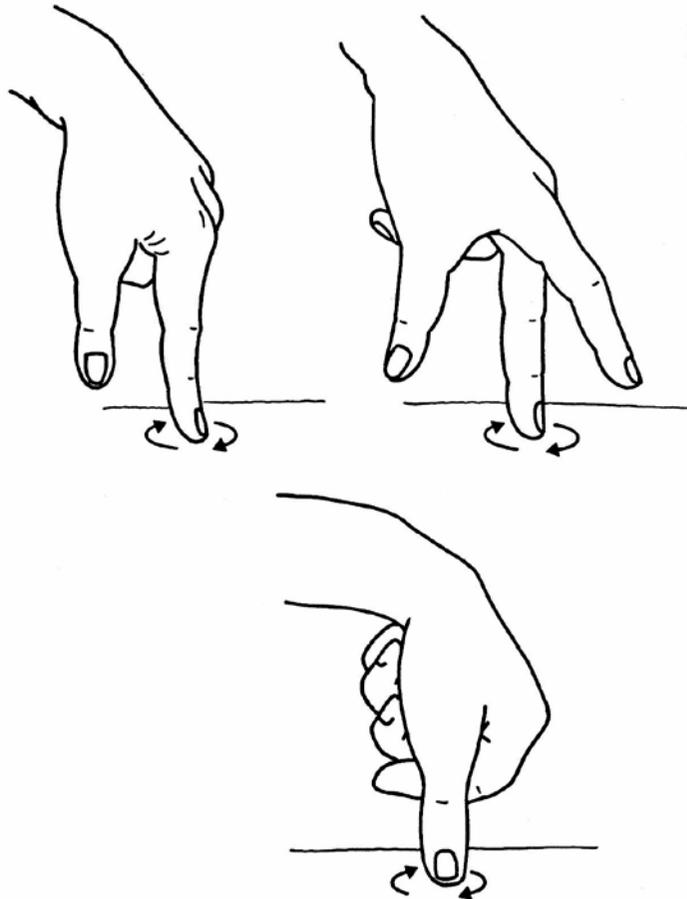
Qualité <i>Yīn-Yáng</i>	<i>Yáng</i> croissant / <i>Yīn</i> décroissant		Centre (Neutre)	<i>Yīn</i> croissant / <i>Yáng</i> décroissant	
5 éléments	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
5 mouvements d'énergie	Extériorisation	Superficialisation	Répartition	Intériorisation	Concentration
5 points cardinaux	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
Saisons	Printemps	Été	Fin de l'Été	Automne	Hiver
Énergies climatiques	Vent	Chaleur	Humidité	Sécheresse	Froid
Heures	6 heures	12 heures	—	18 heures	24 heures
Couleurs	Vert	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
Saveurs	Acide / Aigre	Amer	Sucré / Doux	Piquant	Salé
Odeurs	Rance	Brûlé	Parfumé	Âcre	Putride / Moisi
Organes <i>Zàng (Yīn)</i>	Foie	Cœur	Rate-Pancréas	Poumon	Rein
Entraîles <i>Fǔ (Yáng)</i>	Vésicule Biliaire	Intestin Grêle	Estomac	Gros Intestin	Vessie
Évolution	Naissance	Croissance	Maturité	Vieillesse	Mort
Tissus	Muscles / Tendons	Vaisseaux Sanguins	Tissu Conjonctif / Chair	Peau	Os / Moelle
Organes des sens	Vision	Parole	Goût	Odorat	Audition
Sentiments	Colère	Joie / Plaisir	Réflexion / Soucis	Tristesse / Chagrin	Peur / Angoisse
Sécrétions	Larmes	Sueurs	Salive	Mucosités	Urines
Manifestations externes	Ongles	Teint	Lèvres	Poils	Cheveux



Les 2 Méthodes de Massage des Points par le Doigt

Méthode de massage des points d'énergie

La pression se fait généralement par le bout du doigt (pouce, index ou majeur). Eventuellement il faudra se couper les ongles court.



Il y a deux types de pressions :

- **La pression circulaire douce**, qui consiste à appuyer fermement sur le point considéré sans jamais le déplacer du point tout

en massant doucement dans le sens des aiguilles d'une montre (environ un mouvement circulaire par seconde) pendant le temps et à la fréquence indiqués à chaque fois.

Ce geste de massage *tonifie* le point d'énergie et, par la même occasion, rend la circulation de l'énergie plus fluide au niveau du méridien qui traverse ce point et qui ira ensuite irriguer les organes profonds.

- **La pression circulaire forte** se fait dans le même sens, mais le doigt appuyé très fortement sur le point tout en massant d'un mouvement circulaire rapide.

Ce geste de massage *disperse* l'énergie stagnante au niveau d'un point d'acupuncture, notamment dans les cas de douleur, d'inflammation.

按

An
Pression

揉

Rou
Circulaire

Mémoire: VG20 + C7

MÉMOIRE (troubles de la)

La mémoire, normalement, s'éduque ou se cultive. Elle dépend de l'attention que l'on porte aux choses. Elle fait partie avant tout de la faculté de perception, d'assimilation consciente, qu'elle soit visuelle, auditive ou intellectuelle, d'un fait, d'une personne, d'un travail. Souvent, on a tendance à « perdre la mémoire » parce qu'on vit de façon routinière ou végétative, ou que l'on est fatigué, surmené.

Des points d'acupuncture permettent d'atténuer parfois considérablement les troubles de la mémoire.

Points à masser

Masser, par pression circulaire douce, deux à trois minutes, chaque point une ou deux fois par jour.

En cas de perte de mémoire.

20 VG, Cent Réunions.

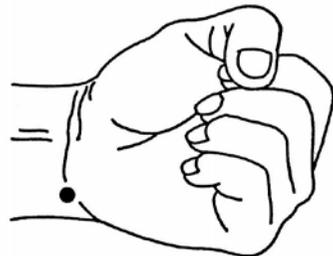
Au sommet de la tête, sur la ligne joignant le haut des deux pavillons de l'oreille. Point sensible à la pression.



En cas de perte de la mémoire des noms propres, ajouter le point suivant.

7 C, Porte de l'Esprit.

Sur le pli du poignet, dans un creux sensible à l'intérieur d'un petit os rond (le pisiforme).



En cas de manque de concentration et de mémoire aux examens, Voir « Emotivité ».

Émotivité: C5 + C3 + MC6

ÉMOTIVITÉ - TRAC - TIMIDITÉ

En médecine traditionnelle chinoise, les cinq sentiments ou émotions naturels (colère, joie, tristesse, peur, anxiété), lorsqu'ils se manifestent de façon excessive et répétée, peuvent influencer sur le bon fonctionnement des organes (« âmes végétatives », voir « Psychisme-Psychosomatique »). Cela se traduit d'une manière générale par un dérèglement précis de la circulation énergétique, ce qui peut entraîner des troubles fonctionnels au niveau des organes ainsi qu'une plus grande vulnérabilité émotionnelle.

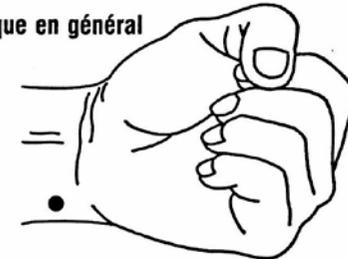
Points à masser

On peut calmer l'excès d'émotivité en agissant soi-même sur des points d'énergie par pression circulaire douce, pendant une à deux minutes, sur chaque point, trois à six fois par jour, selon l'intensité du symptôme.

En cas d'émotivité psychique en général

5 C, Communication avec l'intérieur.

A un doigt au-dessus du pli du poignet dans un creux, côté du petit doigt.



En cas de faiblesse soudaine, trac, respiration difficile.



3 C, Jeune mer.

A l'extrémité interne du pli du coude, quand il est fléchi.

S'exercer avec le Cycle des 5 Éléments

Pertes de Mémoire: traiter le **Shén**

1. Le **Shén** est logé dans le Cœur: traiter par ce méridien

C3 少海 *shàohǎi* Jeune Mer

Apaise le Cœur et le **Shén**

C7 神门 *shénmén* Porte du **Shén**

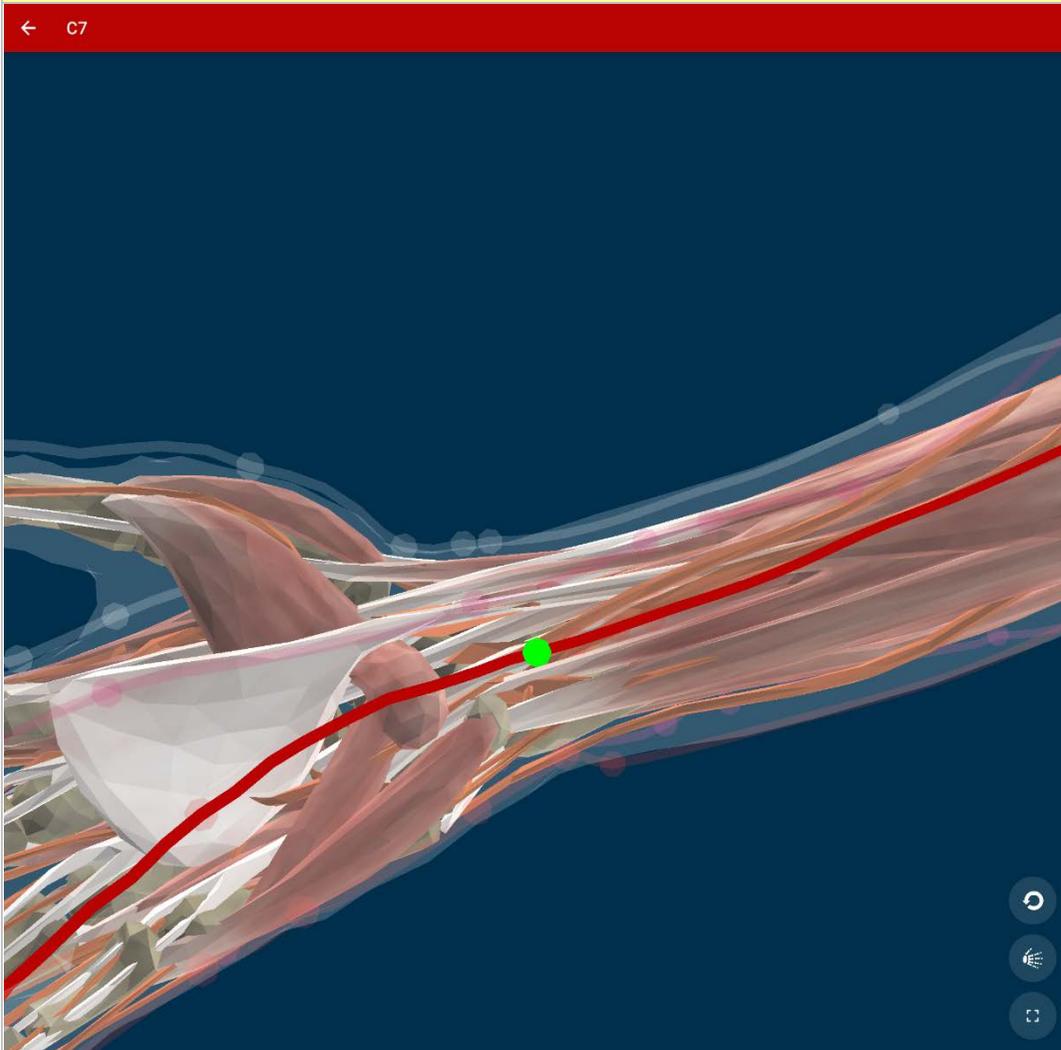
Apaise le Cœur et le **Shén**, chasse la dépression

2. Action générale par le Vaisseau Gouverneur

VG11 神道 *shéndào* Voie du **Shén**

Calme le **Shén**

Exemples d'Utilisation de l'Application Tsubook



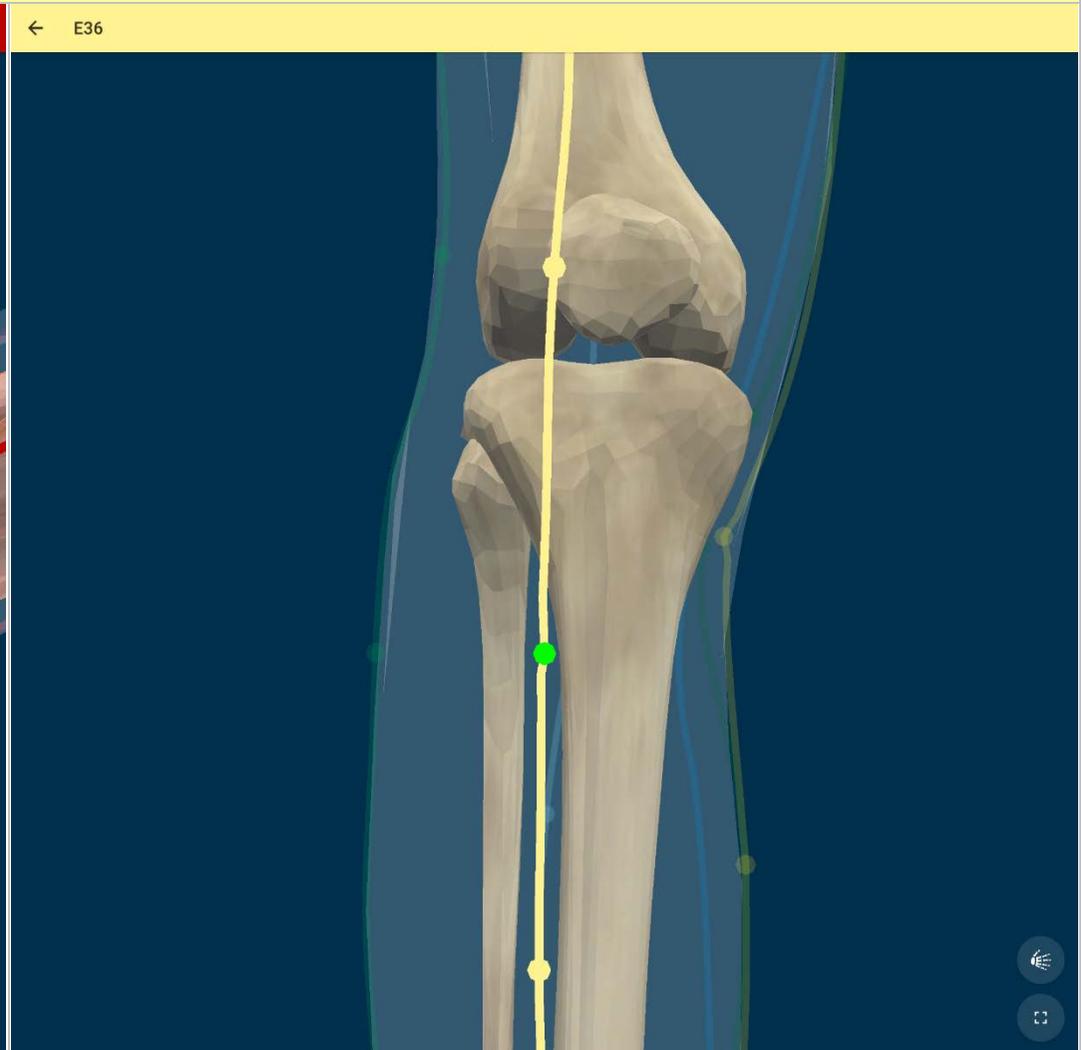
神门

shénmén

C7 (Shū 3) (Yuán)

Porte de l'Esprit (Apaise le Cœur et l'Esprit Shén)

Insomnie / Anxiété / Palpitations / Confusion / Pertes de mémoire



足三里

zúsānlǐ

E36 (Shū 5) (Xià Hé)

Les 3 Lǐ du pied (Fortifie tout l'organisme / Harmonise le Qi)

Tonification générale / Gastralgie / Nausée / Constipation / Entérite

Mouvement Energie Respiration Sport Energie Alimentation (MER SEA)