



# Références



 Tsubook

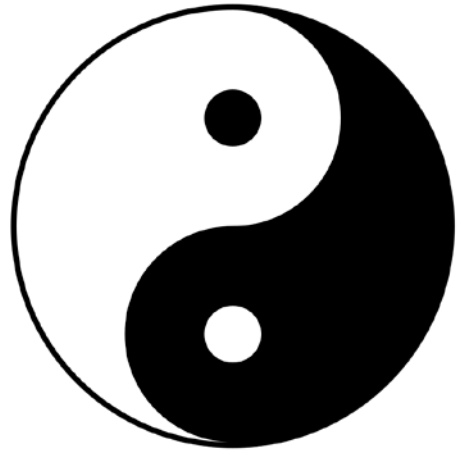


Dictionnaire PLECO-GRAND RICCI + *memrise* + Qì *Gōng* !

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



# Yīn-Yáng



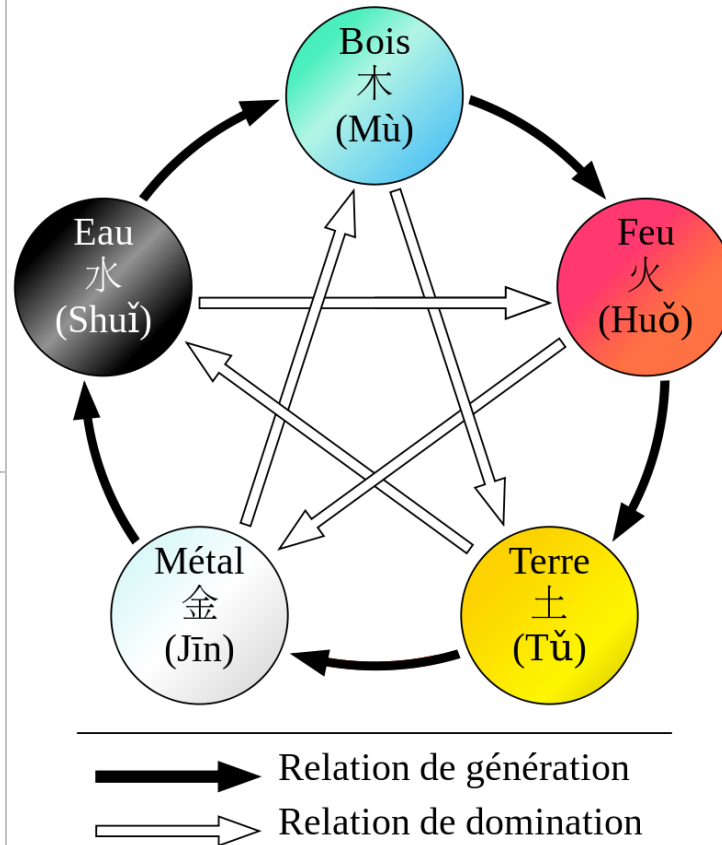
Yīn --

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)



Énergie Qi

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

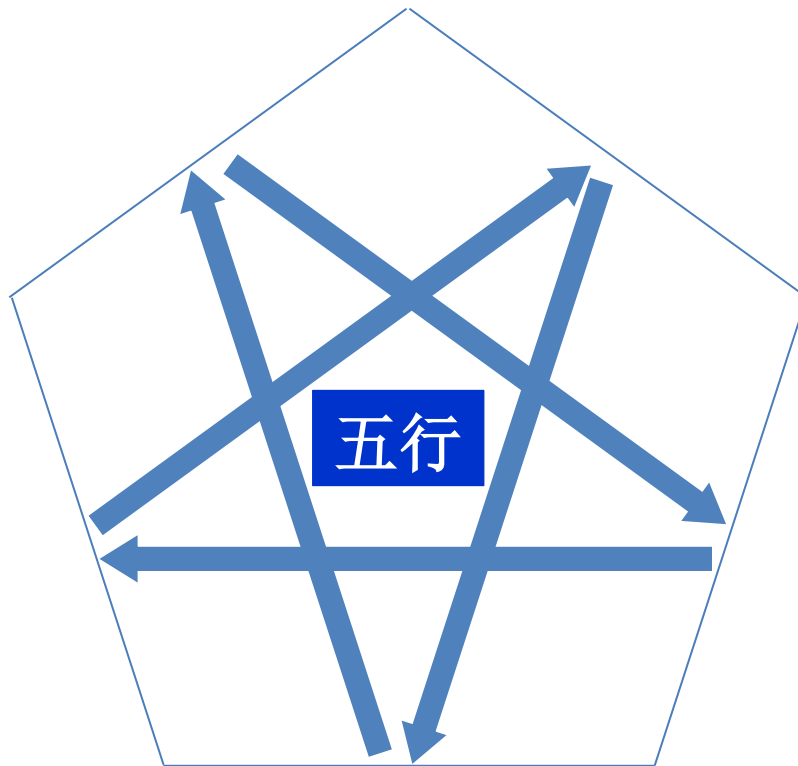


## Tableau des Correspondances Énergétiques

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



# Puzzle Pentagonal des 5 Éléments / Mouvements



→ 火 心 热 神 ←

→ 土 脾 湿 意 ←

→ 金 肺 燥 魄 ←

→ 水 肾 寒 志 ←

→ 木 肝 风 魂 ←



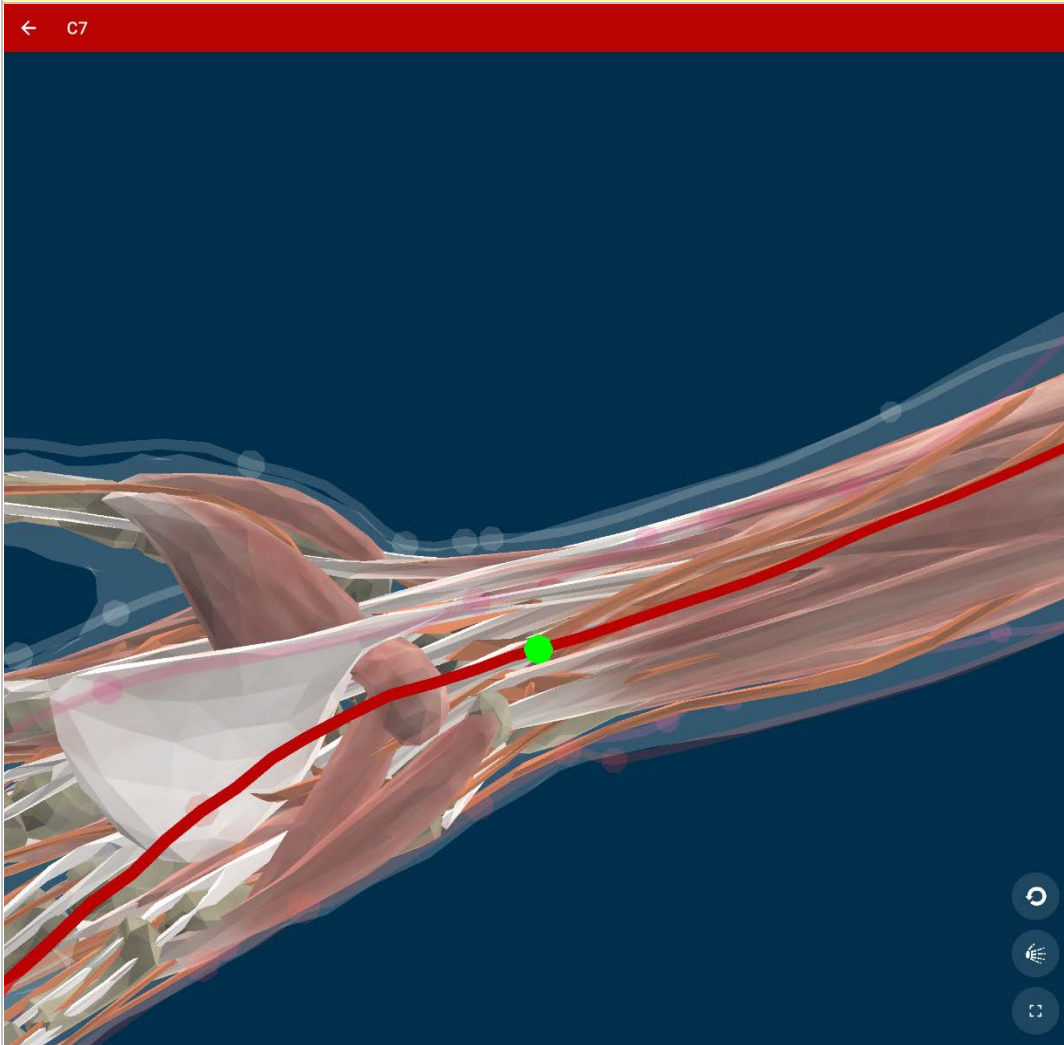


火	<i>huǒ</i>	feu
心	<i>xīn</i>	Cœur ( <i>Yīn</i> )   Intestin Grêle ( <i>Yáng</i> ) et Péricarde ( <i>Yīn</i> )   Triple Réchauffeur ( <i>Yáng</i> )
热	<i>rè</i>	chaud
神	<i>shén</i>	esprit, spirituel, conscient, mise en mémoire (Cœur-feu) (11 AM–1 PM) ( <i>Yáng</i> )
土	<i>tǔ</i>	terre
脾	<i>pí</i>	Rate-Pancréas ( <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> )

练习	<i>Liànxí</i>	S'exercer avec le Cycle des Éléments: Pertes de Mémoire (traiter <b>Shén Yi Zhi</b> )
土	<i>tǔ</i>	terre
脾	<i>pí</i>	Rate-Pancréas ( <b>Yīn</b> )   Estomac ( <b>Yáng</b> )
湿	<i>shī</i>	humide
意	<i>yì</i>	pensée, <b>mémoire</b> , réflexion, intention (Rate-terre) ( <b>9 AM–11 AM</b> )
		1. Le <b>Yi</b> est logé dans la Rate-Pancréas: traiter d'abord le logis lui-même
三阴交	<i>sānyīnjiāo</i>	RP6 Rencontre des 3 <b>Yīn</b>
		Fortifie la Rate, le Foie et le Rein, chasse l'humidité, aide à contenir le sang dans les vaisseaux, régularise le sang, nourrit le <b>Yīn</b> , renforce les tendons, calme le <b>Shén</b>
		2. Le Cœur est la mère de la Rate-Pancréas: traiter la sur-réaction de la mère
少海	<i>shàohǎi</i>	C3 Jeune Mer
		Apaise le Cœur et le <b>Shén</b>
神门	<i>shénmén</i>	C7 Porte du <b>Shén</b>
		Apaise le Cœur et le <b>Shén</b> , chasse la dépression
		3. Le Rein est en couple avec la Vessie: traiter la rébellion du Rein V envers RP
神堂	<i>shéntáng</i>	V44 Palais du <b>Shén</b>
		Calme la toux, soulage la dyspnée
意舍	<i>yìshè</i>	V49 Demeure du <b>Yi</b>
		Fortifie la Rate-Pancréas et le <b>Yi</b> , harmonise l'Estomac

志室	zhìshì	V52 Logis de Zhi
		Dissipe la chaleur et l'humidité, régularise le Rein et le Zhi
		4.RP contrôle le Rein: traiter directement la rébellion du Rein envers RP
太溪	tàixī	R3 Ravin suprême
		Tonifie le Qi et le Yin du Rein
复溜	fùliū	R7 Flux de retour
		Nourrit le Yin du Rein, harmonise la production des liquides, tonifie le Rein, accroît les moelles, renforce le cerveau et les tendons
		5.Le Foie VB est grand-père de RP: traiter la rébellion de RP envers le Foie VB
悬钟	xuánzhōng	VB39 Cloche suspendue
		Facilite la circulation dans le méridien, tonifie les moelles
		6.Action générale sur la constitution du corps par le Vaisseau Gouverneur
神道	shéndào	VG11 Voie du Shen
		Calme le Shen, dissipe le vent et la chaleur, soulage la dyspnée
		<b>10 points possibles au total</b>
		Choix du nombre de points par le principe de parcimonie du <u>rasoir d'Ockham</u> :
		" <i>Pluralitas non est ponenda sine necessitate</i> "
		" <b>Si le moins suffit, le plus n'est pas nécessaire</b> "
		Points obtenus par <u>Tsubook</u> après recherche par le mot clé ' <b>mémoire</b> '
滚瓜烂熟	gǔnguā lànshú	Complètement mémorisé ( <i>mûr comme une courge qui roule</i> )

# Exemples d'Utilisation de l'Application Tsubook



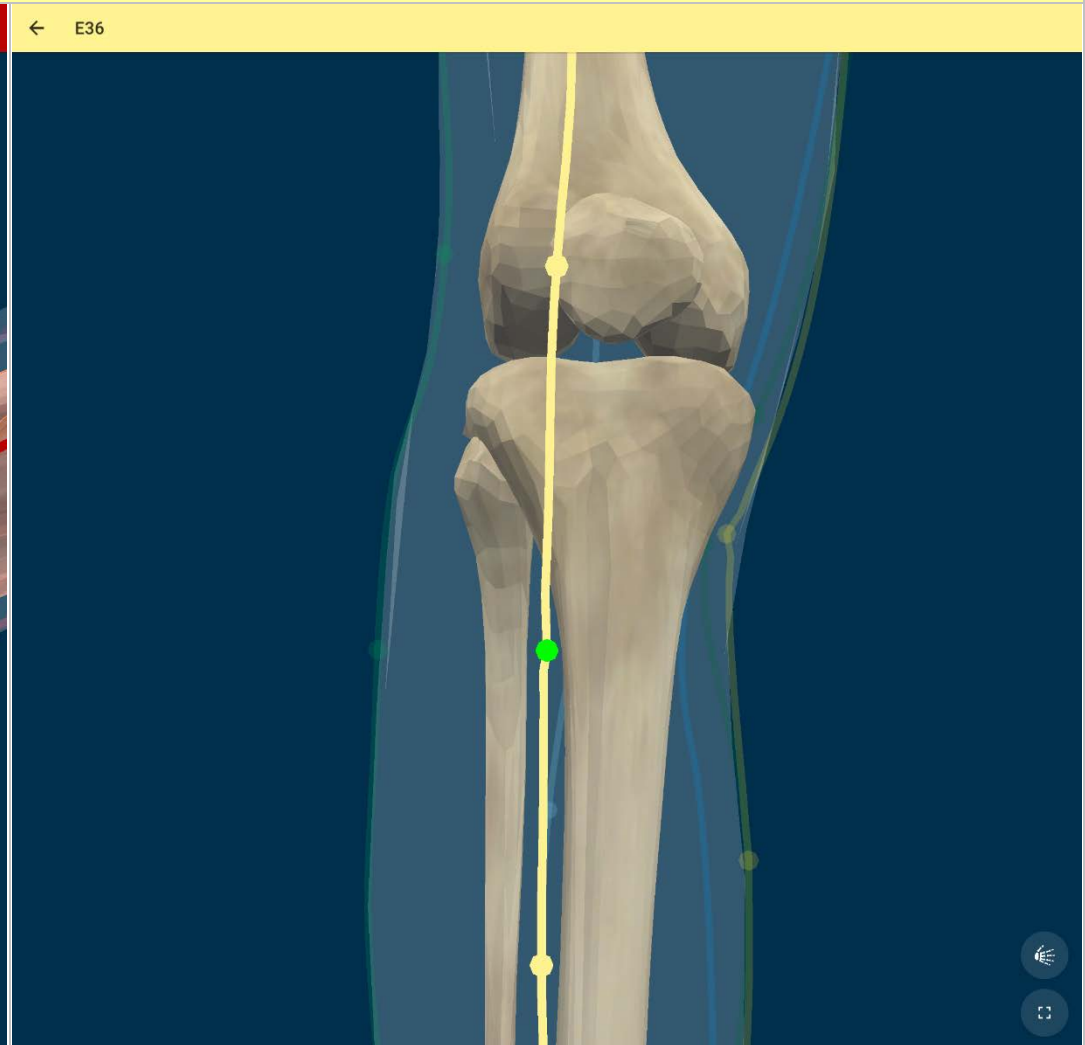
神门

*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)