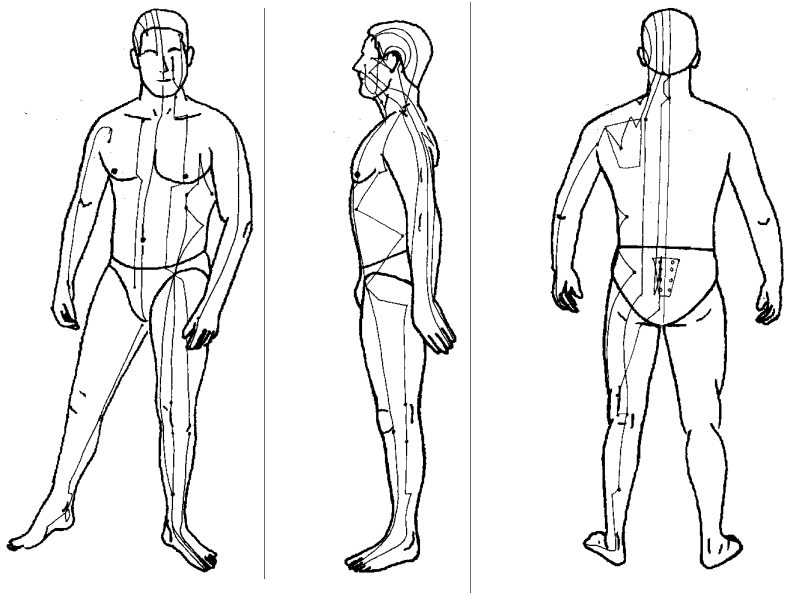


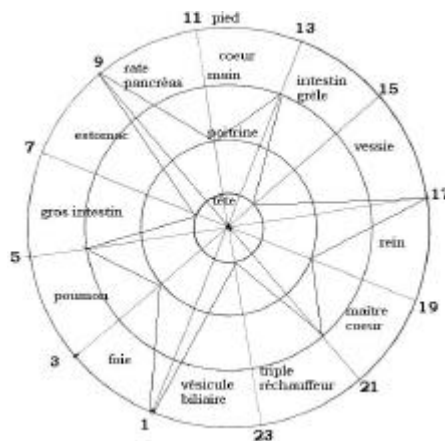
Les Méridiens

Selon la médecine orientale, l'énergie circule dans le corps le long de *trajets énergétiques* appelées *méridiens*, *vaisseaux* ou *péridromies*. Ils sont au nombre de quatorze. Les méridiens yin circulent du bas vers le haut sur la face avant du corps, alors que les méridiens yang circulent du haut vers le bas, sur la face arrière du corps (à l'exception du méridien de l'estomac, dont le trajet se trouve sur la face avant du corps). L'énergie circule et fait le tour des méridiens en vingt-quatre heures. Ceci concerne les douze méridiens bilatéraux liés aux organes et aux viscères. Il existe en outre deux méridiens régulateurs: le vaisseau Conception, yin, qui va du bas vers le haut sur la face avant du corps et le vaisseau Gouverneur, yang, qui passe dans le dos, du bas vers le haut également.

Les méridiens gouvernent les grandes fonctions du corps humain. Les méridiens yin sont le poumon, la rate pancréas, le coeur, le rein, le maître du coeur et le foie. Les méridiens yang sont le gros intestin, l'estomac, l'intestin grêle, la vessie, le triple réchauffeur et la vésicule biliaire.



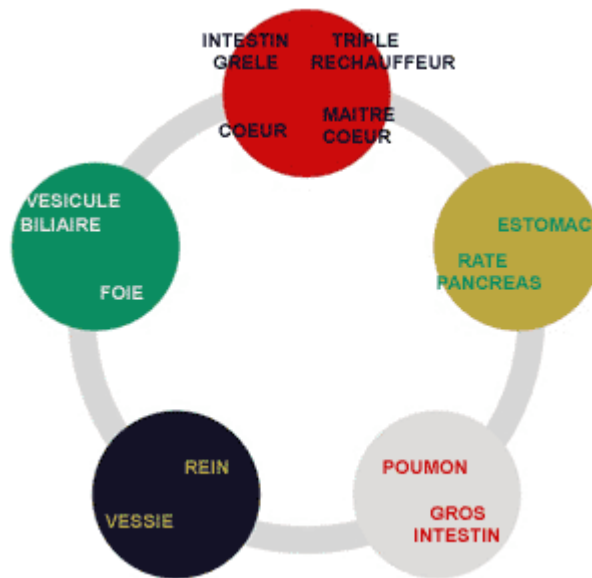
HORLOGE DE LA CIRCULATION DE L'ENERGIE DANS LE CORPS



Les méridiens reçoivent le maximum d'énergie à certaines heures de la journée (exemple : le c o e u r à midi), en revanche, douze heures plus tôt, ils sont au plus bas de leur activité. Ainsi, une personne souffrant de problèmes pulmonaires, risque fort de se réveiller entre 3 h et 5 h du matin, période de plénitude énergétique du méridien poumon.

L'énergie, circulant immuablement dans les méridiens comme une vague alimentant les méridiens tour à tour, risque de rencontrer des blocages sur son chemin. Ces blocages vont entraîner une surcharge d'énergie quelque part le long du trajet et un vide dans les parties qui suivent. En shiatsu, il s'agira d'éliminer les blocages et, en même temps, les dysfonctionnements, soit en tonifiant le méridien vide, soit en dispersant le méridien en surcharge.

LIEN AVEC LE MODELE DES CINQ ELEMENTS



Les méridiens foie et vésicule biliaire se rattachent à l'élément bois, qui, en temps normal, est nourri par l'eau (cycle *sheng*) et contrôlé par l'élément métal (cycle *ke*), où l'on retrouve le poumon et le gros intestin. Le métal, nourri à son tour par la terre (*sheng*), est contrôlé (*ke*) par le feu, où l'on retrouve d'une part, l'intestin grêle et le c o e u r, et d'autre part, le maître c o e u r et le triple réchauffeur. Le rein et la vessie font partie de l'élément eau qui contrôle normalement l'élément feu. L'eau quant à elle, est contrôlée par l'élément terre, où l'on retrouve la rate-pancréas et l'estomac. Enfin, nourrie par le feu, l'élément terre est contrôlé par l'élément bois. L'interprétation de l'état de ces relations est important en physiologie chinoise, pour l'identification des racines et la compréhension de la dynamique des déséquilibres énergétiques observés.

Le Gros Intestin

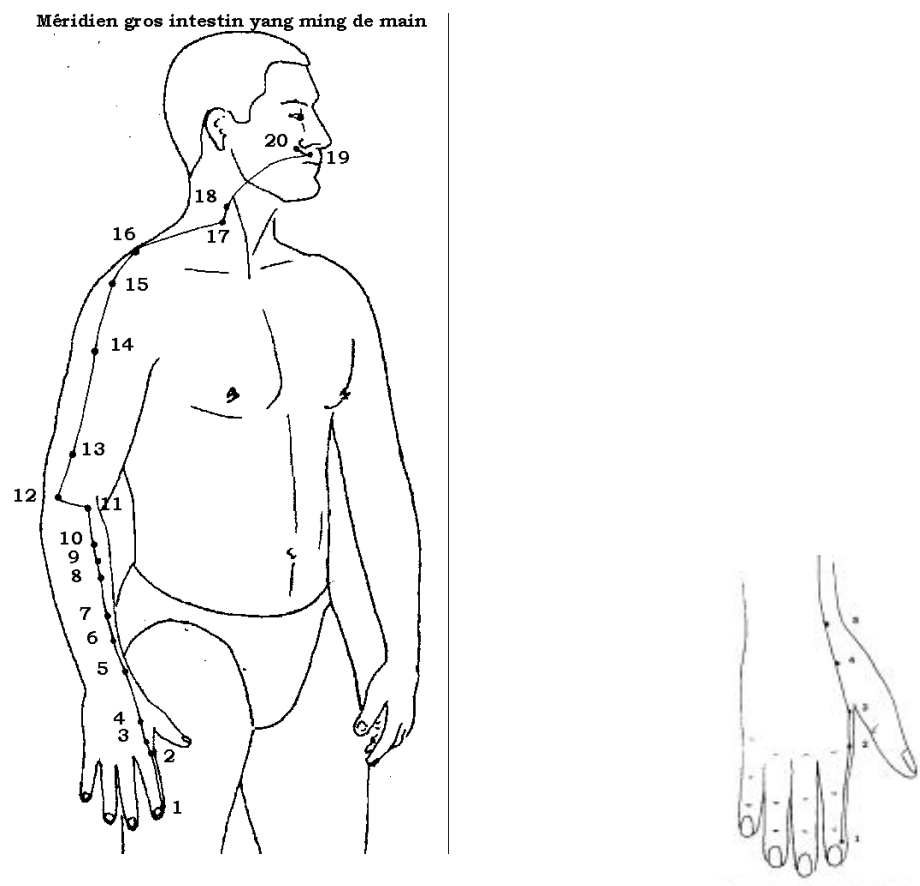
Le méridien du gros intestin est un méridien yang du bras (Yang-Ming). Il part donc de la main et se termine à la tête. Couplé avec le méridien poumon, il fait partie de l'élément métal et sert à l'élimination des déchets solides (voirie). Il assure en outre la défense de l'organisme contre l'extérieur. Il est gouverne le lâcher-prise. Ainsi, il est responsable du manque de pensées positives, de l'obsession du détail et de l'insatisfaction. Il se charge entre 5 h et 7 h.

Sur le plan physique, ses désordres sont à l'origine de la constipation, ou des diarrhées et favorise les problèmes de peau (inflammations, démangeaisons).

Symptômes gravitant autour du méridien : fiébrilité, fièvre avec soif, bouche sèche, enflure du cou, douleur à la gorge, parfois angine, odontalgie, yeux rouges et douloureux, saignements de nez. Douleurs aux bras, à l'épaule et dans la région de l'omoplate avec sensation de froid ou, au contraire, enflure chaude).

En cas de désordre, il favorise aussi l'expression d'idées noires et la rancœur.

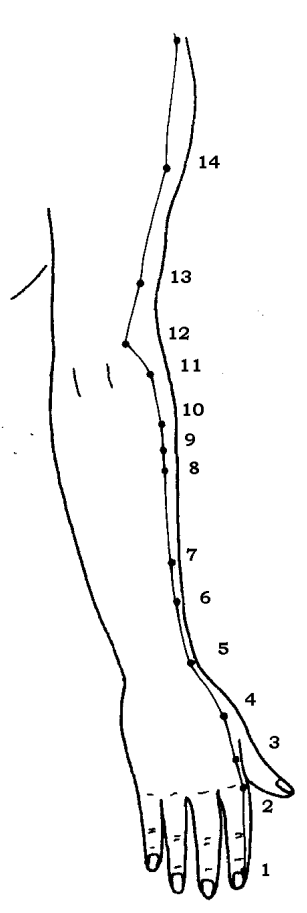
Trajet du méridien Gros Intestin :



Le méridien du poumon débute au coin interne de l'ongle de l'index GI1, se poursuit le long de la démarcation entre la peau claire et la peau brune. A l'intersection entre le 1^{er} et le 2^{ème} os métacarpien se trouve le point GI4. Le point GI5 se trouve dans un creux formé par le bout du radius, à l'extérieur du poignet, puis il suit l'arête du radius jusque dans un creux près du

coude quand on met le bras à 90° (GI10). GI11 se trouve dans le coin externe du coude au bout des petits plis, le méridien remonte ensuite le long du triceps et du deltoïde pour rejoindre GI15 au bout de l'acromion claviculaire, puis il passe entre la clavicule et le bord supérieur du trapèze, coupe le muscle sterno-cléïdo-mastoïdien, traverse la mâchoire au bout du masséter pour rejoindre le creux situé au coin de la narine (GI20), de l'autre côté.

Les points de saison du méridien gros intestin sont : ting GI1, yong GI2, yu GI3, king GI5, ho GI11. Le point de tonification est GI11. Les points *shu* et *mu* sont respectivement V25 et Es25.



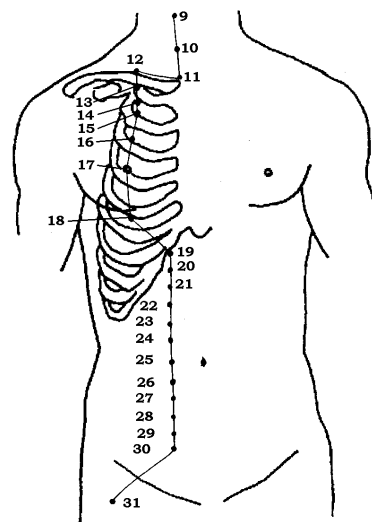
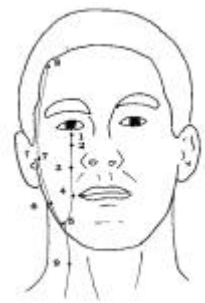
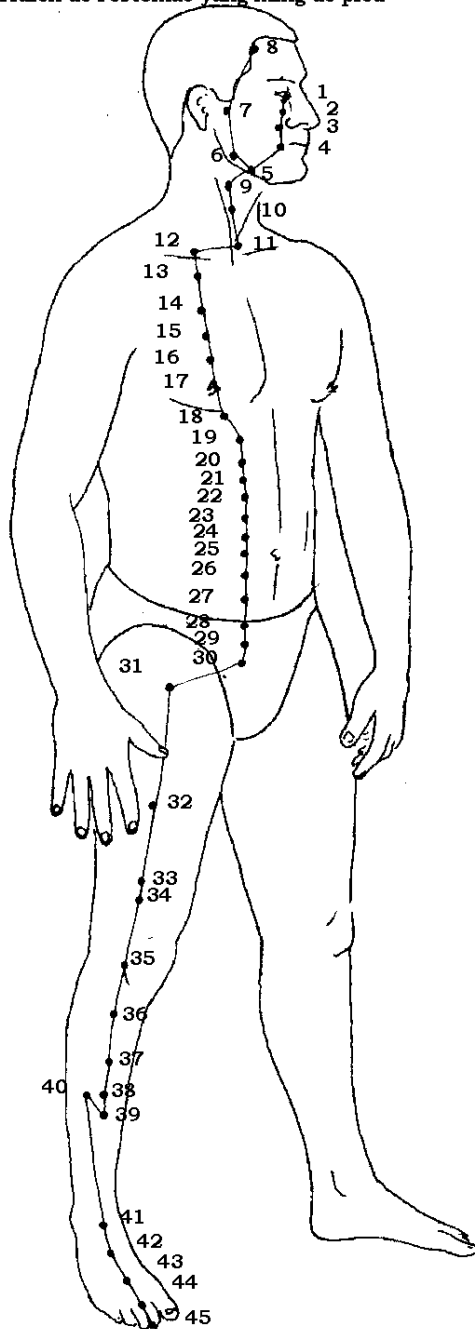
L'Estomac

Le méridien de l'estomac est un méridien yang de pied (Yang-Ming). Il part de la tête pour arriver au pied. Faisant partie de l'élément terre et couplé avec le méridien de la rate-pancréas qui fournit la chaleur. Il se charge entre 7 h et 9 h et aime le chaud. Sa fonction est la *réception, la simplification et la décomposition* des aliments.

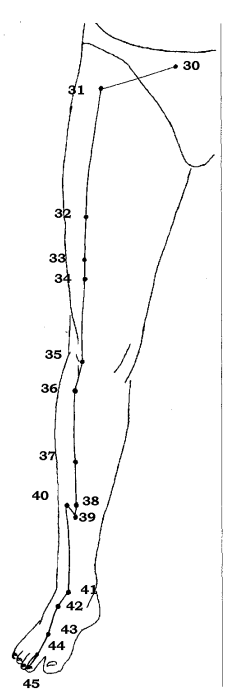
En cas de désordre, on notera comme indices : perte ou augmentation de l'appétit (de l'activité), troubles digestifs, diarrhée, constipation, goût exagéré du sucré, problème de thyroïde, lactation, stress, somatisation des problèmes de la rate : rumination.

Trajet du méridien de l'Estomac :

Méridien de l'estomac yang ming de pied



Débutant au centre de l'arcade inférieure de l'oeil (Es1) le méridien descend verticalement jusqu'au coin de la bouche puis passe par le bord inférieur de la mâchoire (Es5) d'où remonte une branche le long du masséter jusqu'à la racine des cheveux. A partir de Es5, il redescend sur la face avant du muscle sterno-cléido-mastoïdien, sur le sinus carotidien (Es9). Au sternum, il oblique le long de la clavicule, au milieu de laquelle il descend vers le mamelon (Es17). Sous le pectoral, il se rapproche de la ligne médiane du corps (3 pouces) et rejoint verticalement le bord du grand droit sur le pubis. Puis il passe sur la face avant de la cuisse un peu à l'extérieur, passe à l'angle extérieur du genou, longe le tibia et finit à l'angle externe de l'angle du deuxième orteil.



Les points de saison du méridien Estomac sont : ting Es45, yong Es44, yu Es43, king Es41, ho Es36, le point de tonification est Es41. Les points *shu* sont V21 et le point *mu* VC12.

La Rate Pancréas

Le méridien rate pancréas est un méridien yin de la jambe (Tai-yin). Il part du pied pour arriver à la tête. Il fait partie de l'élément terre et sa plénitude énergétique se situe entre 9 et 11 h. Il s'occupe des fonctions endocrine et exocrine du corps : il gouverne le *transport* (terre endigue l'eau) *des liquides* (lymphe, sang). En particulier, c'est lui qui maintient le sang dans les vaisseaux.

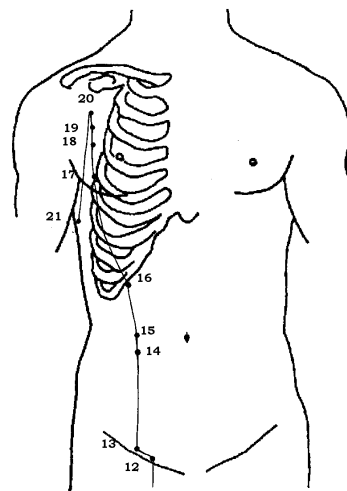
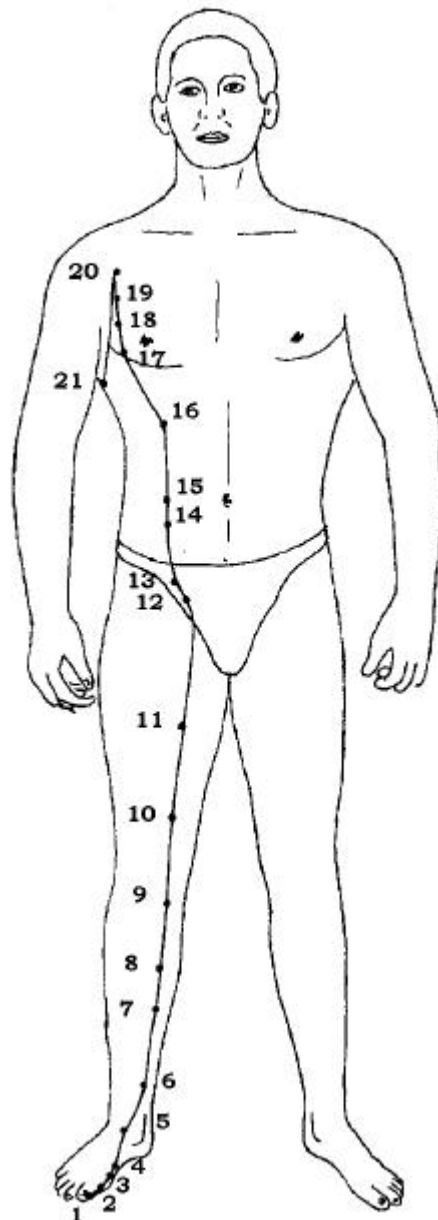
Au niveau psychologique, il gouverne la *mémoire*. En excès énergétique on observera de la ruminantion, du ressassement d'idées et en vide il y aura perte de mémoire. L'émotion de la rate est la nostalgie (réflexion).

Sur le plan physiologique, un vide de rate se traduira par des *oedèmes et hématomes* (problème lymphatique), la couleur jaune traduira une rébellion de la rate sur le foie.

Sensations de lourdeur, de la tête, du corps, de lassitude, joues et menton douloureux, langue raide, enflure des jambes et des pieds, sensation de froid à l'intérieur du genou

Trajet du méridien Rate-Pancréas :

Méridien de la Rate Pancréas tai yin de pied



Le méridien Rate-pancréas débute sur l'angle interne de l'ongle du gros orteil, suit la ligne intérieure du pied, passe devant la malléole interne, rejoint le Rein et le Foie au point Rte6, trois doigt au dessus de la malléole le long de tibia puis monte en suivant l'intérieur du tibia Rte9 sous le genou, Rte10 au dessus du genou, puis il suit le fémur à l'intérieur jusqu'à l'aîne, de là il remonte dans l'axe du mamelon, passe sur l'extérieur et va rejoindre le point P1 pour redescendre jusqu'à un point situé dans l'axe latéral du corps entre la 4^{ième} et la 5^{ième} côte.



Les points de saison du méridien rate-pancréas sont : ting Rte1, yong, Rte2, yu Rte3, king Rte5, ho Rte9, le point de tonification est Rte2. Les points *mu* sont F13 et les points *shu*, V20.

Le Coeur

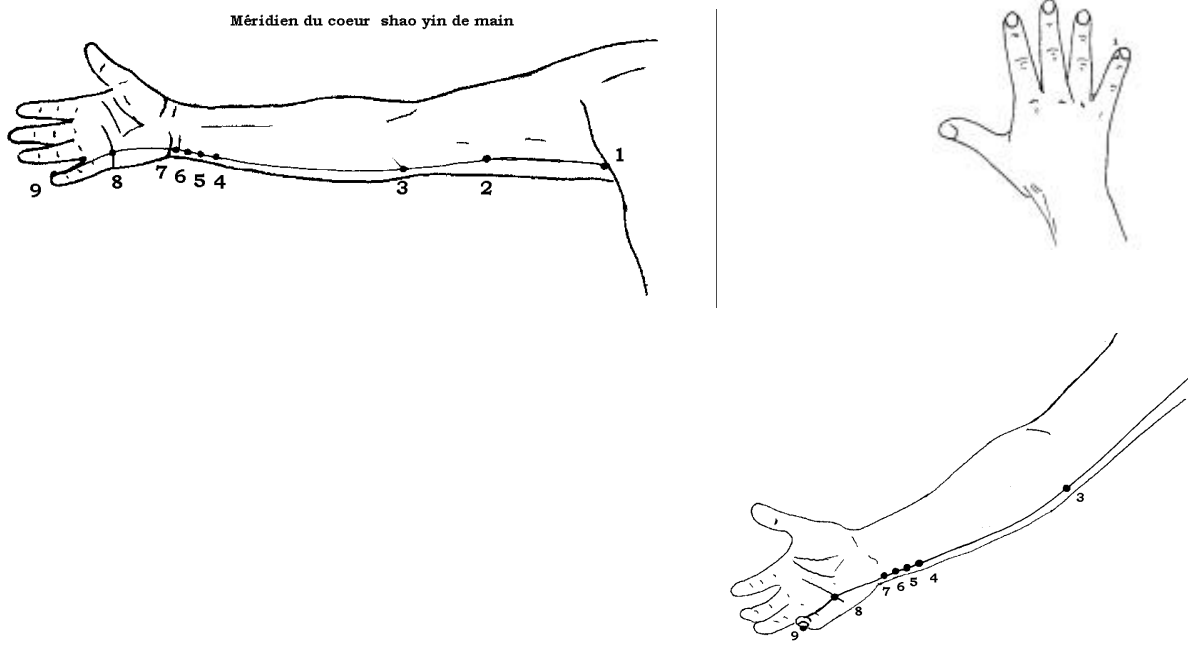
Le méridien du coeur est un méridien yin de bras (Shao-yin). Il part donc de la poitrine et se termine à la main. Il fait partie de l'élément feu et sa plénitude d'énergie se situe entre 11 h et 13 h. Gouvernant à la fois la *circulation* du sang et l'*activité mentale*, c'est le seigneur.

Les émotions associées sont la *joie* qui peut se transformer en euphorie (excès) ou en déprime (vide) ainsi que la *frayeur*. L'organe associé est la langue. Il est aussi associé à la parole.

Au plan physiologique, le vide énergétique du coeur correspond à une faiblesse de la circulation (teint blême) et l'excès à une trop grande montée d'énergie dans le corps (tachycardie : yang, hypertension : yin). Symptomatiques sont la chaleur du corps, les maux de tête, les yeux douloureux, des douleurs dorsales et thoraciques, la gorge sèche avec soif de boisson fraîche, les paumes de main chaudes et douloureuses, les mains et pied froids, des douleurs dans la région de l'omoplate ou la partie interne de l'avant-bras.

Le méridien du coeur part sous l'aisselle dans un creux d'où on peut arrêter le pouls radial. Il longe la face interne du biceps jusqu'à l'intérieur du creux du coude C3, longe le cubitus jusqu'à un creux du poignet C7, la face interne du petit doigt pour se terminer à l'angle interne de l'ongle de l'auriculaire C9, point de *tonification*. Son point *shu* est V15 et son point *mu* est VC14.

Trajet du méridien du Coeur :



Son premier point se trouve sous l'aisselle dans un creux. Quand on presse ce point, on arrête le pouls radial. Ensuite, il suit le biceps jusqu'à l'intérieur du creux du coude (C3), longe le cubitus jusqu'à un creux dans le pli du poignet du côté du petit doigt (C7) pour rejoindre l'angle interne de l'ongle de l'auriculaire (C9).

Les points de saison sont : ting C9, yong C8, yu C7, king C4, ho C3, le point de tonification est C9. Le points *shu* est V15 et le point *mu*, VC14.

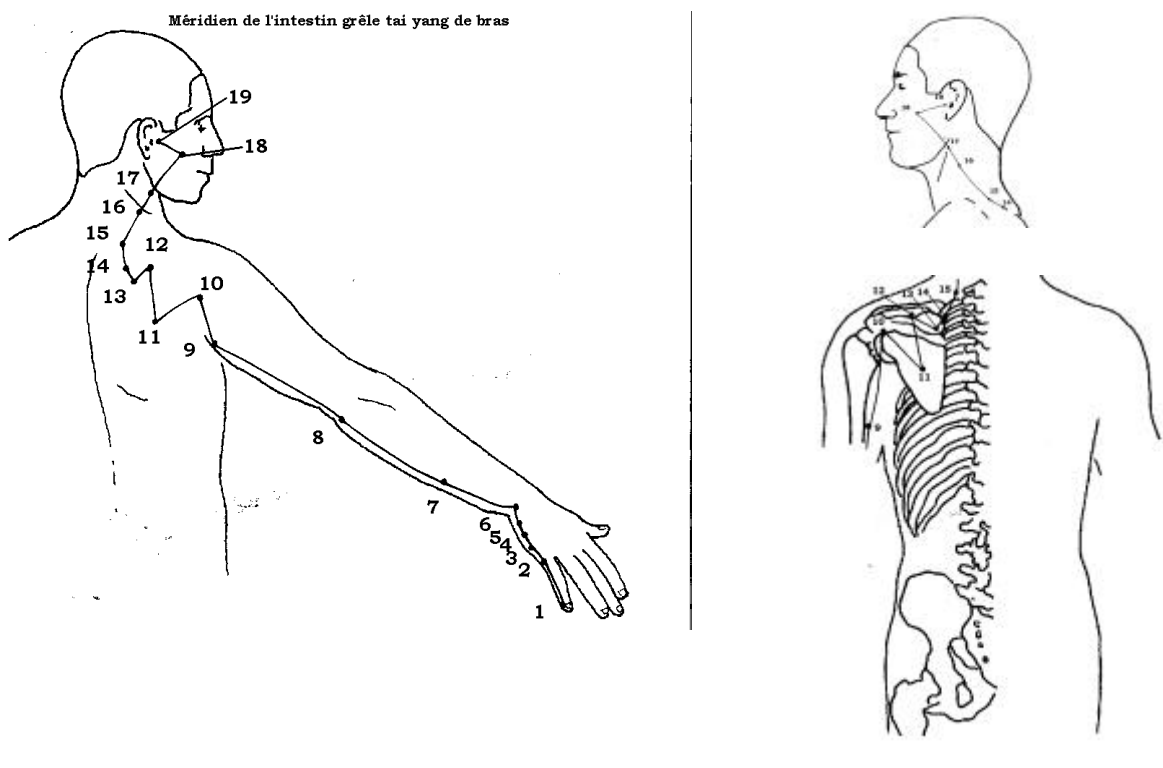
L'Intestin Grêle

Le méridien de l'intestin grêle est un méridien yang du bras (Tai-yang). Il part donc de la main et se termine à la tête. Couplé au coeur qui le réchauffe, il gouverne la *transformation* et le triage des aliments qu'il reçoit de l'estomac. Il envoie l'essence des aliments vers la rate qui la dirige vers le coeur et les poumons. Le reste va vers le gros intestin et la vessie. Il a donc une fonction de triage du pur et de l'impur.

Indice de désordre : statique du bassin, la difficulté à assimiler, à trier, diarrhées non digérées, douleurs haut du dos, paralysie faciale, oeil qui saute, tennis-elbow.

En cas de fatigue du rein vide, le coeur n'est plus contrôlé, de sorte qu'il dégage (somatise) sur l'intestin grêle pour préserver le coeur.

Trajet du méridien de l'intestin grêle :



Le méridien de l'intestin grêle part de l'angle interne de l'ongle se l'auriculaire (IG1), suit le bord externe du dernier métacarpe jusqu'au poignet, suit le bord supérieur du cubitus, longe le triceps jusqu'à l'angle séparant le buste du bras, revient en zig-zag au centre de l'omoplate, puis sur son angle interne supérieur (IG13), remonte ensuite le long du cou, traverse la mâchoire au milieu du masséter, atteint la pommette et termine devant la partie médiane de l'oreille (IG19). Ses points *shu* et *mu* sont respectivement V27 et VC4.

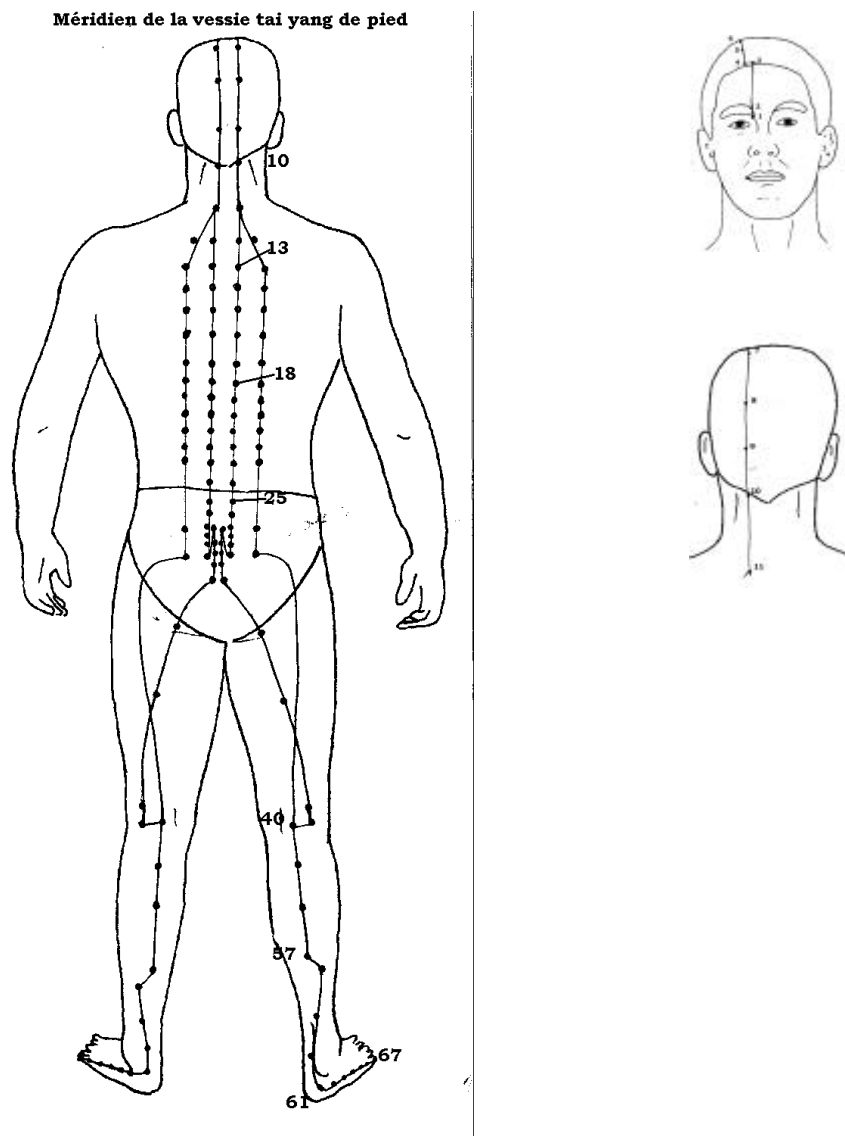
La Vessie

Le méridien tai yang de la vessie est un méridien yang de pied (Tai-Yang). Il part donc de la tête pour arriver au pied. Faisant partie de l'élément eau et couplé avec le méridien du rein, la vessie reçoit son énergie entre 15 h et 17 h. Sa fonction est de contrôler le niveau des liquides dans le corps cf hypophyse.

En cas de dysfonctionnement, les désordres seront en cas de vide l'incontinence, et en cas d'excès, la rétention. Plus généralement la déshydratation, les coliques néphrétiques, sensation de froid et de chaud, raideur du cou et des lombes, maux de tête, douleur vertébrales avec nez bouché, larmes, douleurs aux cuisses, aux mollets jusques aux pieds.

Sur le plan psychologiques, les problèmes d'*adaptation*.

Trajet du méridien de la Vessie :



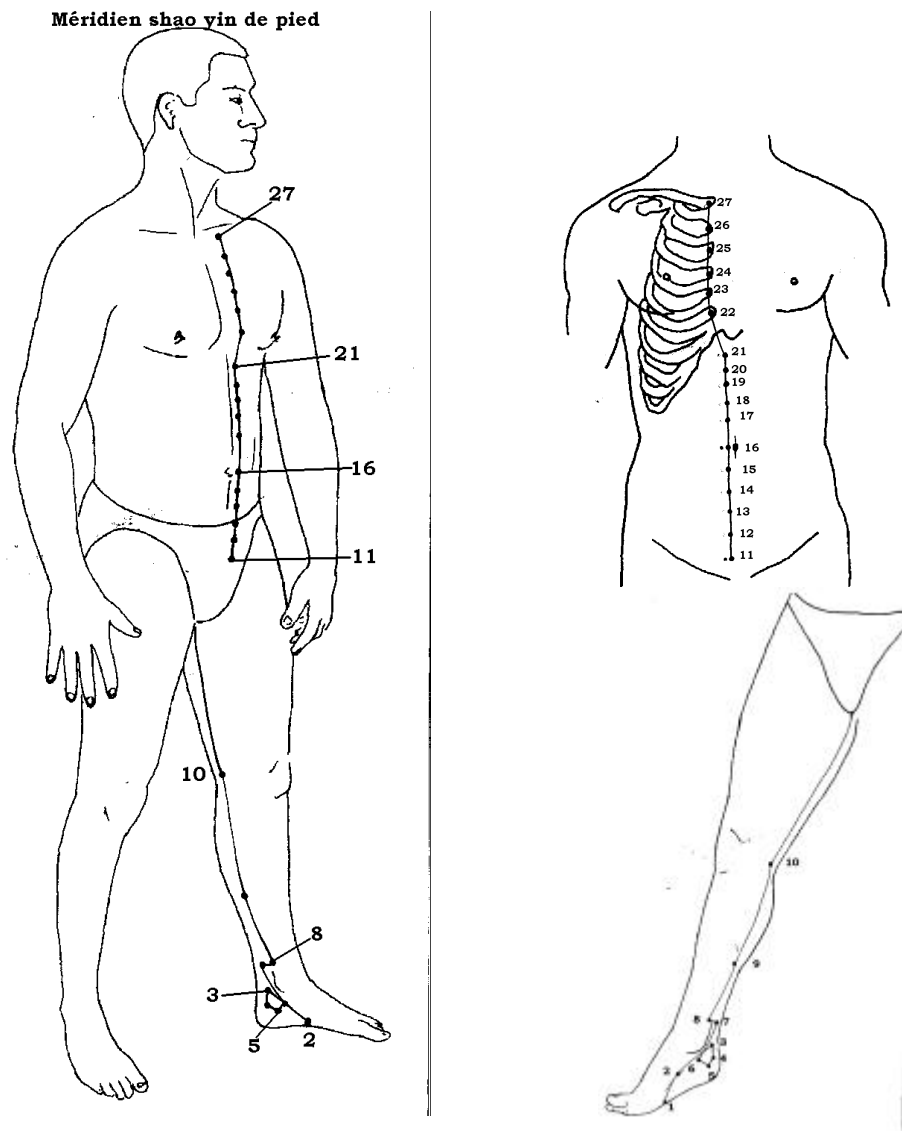
Débutant au coin interne de l'oeil, il remonte le long du crâne descend sur la nuque et la colonne vertébrale. Il se sépare en deux branches au niveau de la première dorsale. La branche interne suit le nerf sciatique jusqu'au centre du creux poplité puis derrière sur l'axe du mollet, puis le long du talon d'Achille et revient sur la partie externe du pied et se termine à l'angle externe de l'ongle du petit orteil (V67 point de tonification, «abortif»). Les points shu et mu sont V28 et VC3.

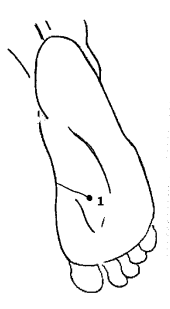
Le Rein

Le méridien du rein est un méridien yin de pied (Shao-yin). Il part donc du pied pour arriver à la tête. Faisant partie de l'élément eau, le rein reçoit son énergie entre 17 h et 19 h. Sa fonction est de stocker et de distribuer l'énergie. Il stocke notamment l'énergie ancestrale et permet la transformation des énergies acquises (distribution). Il intervient en cas de problème sur les autres organes. L'organe des sens associé au rein est l'oreille et l'ouïe. Il est également lié aux cheveux. Sa déficience entraîne soit un défaut de croissance, soit la sénilité. Parmi les symptômes, on notera douleurs vertébrales, dorsalgies, douleurs lombaires, pieds froids et faibles, fatigue dans le genou, bouche sèche, gorge douloureuse, douleurs sur la face postérieure des membres inférieurs.

Le rein est caractérisé par la *volonté*. En excès il montre de la témérité et en vide il deviendra *peur* qui est l'émotion associée au rein (la peur peut bloquer le rein).

Trajet du méridien du Rein :





Le méridien du rein débute sous le pied, à la base du talon antérieur du pied, rejoint le centre de la voûte plantaire sur le bord interne du pied, passe sous la malléole interne pour décrire une boucle polygonale derrière la malléole. Il remonte sur la face postéro-interne du mollet, passe à l'intérieur du creux poplité, suit l'intérieur de la cuisse légèrement en arrière de l'axe jusqu'à l'aîne. Il remonte sur la face antérieure du tronc en suivant l'axe médian à un doigt jusqu'à l'appendice xiphoïde, s'écarte ensuite légèrement de l'axe médian pour se terminer dans un creux formé par le sternum et la clavicule.

Le Maître Coeur

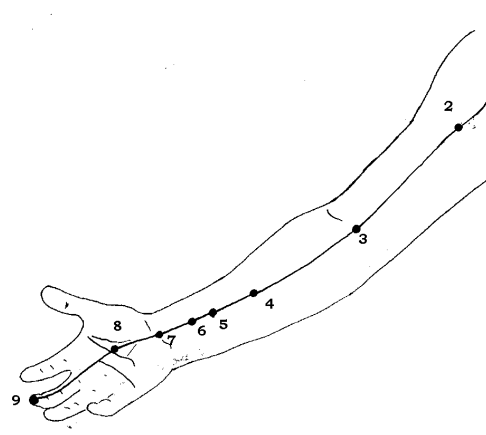
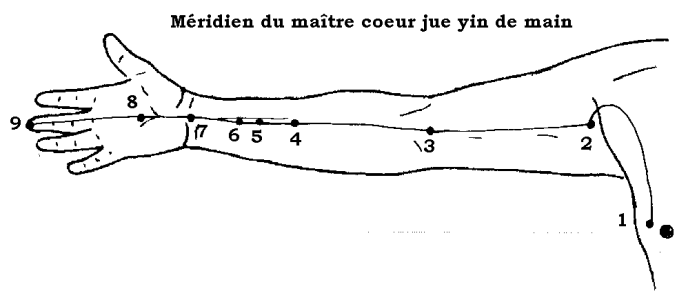
Le méridien du maître coeur est un méridien yin de bras, également appelé constricteur du coeur, péricarde, ministre des plaisirs, circulation-sexualité (Jue-yin). Il part de la poitrine et se termine à la main. Considéré comme un organe, il représente l'enveloppe du coeur, fait partie de l'élément feu et sa plénitude d'énergie se situe entre 19 et 21 h.

Sa fonction consiste à aider le coeur en *contrôlant* le *système circulatoire* et les coronaires. Il représente le système orthosympathique du système nerveux autonome. En pratique, il représente les vaisseaux, la circulation, le coeur, les organes génitaux internes, le nerf pneumogastrique

Symptômes gravitant autour du méridien : raideur du cou, difficultés à tourner la tête, convulsion des membres, visage rouge ou douloureux aux yeux, enflure axillaire, difficulté à plier ou étendre le coude, chaleur à la paume de la main.

Le méridien du MC débute au niveau du pectoral sur l'extérieur du mamelon, poursuit sur l'angle formé par le deltoïde et le biceps, longe le centre du biceps et passe par le centre du coude (MC3), le centre du poignet (MC7) et le milieu de la main (MC8) pour terminer à l'extrémité du majeur (MC9, point de tonification). Les points *shu* et *mu* sont respectivement V14 et VC17.

Trajet du méridien Maître Coeur :



Le Triple Réchauffeur

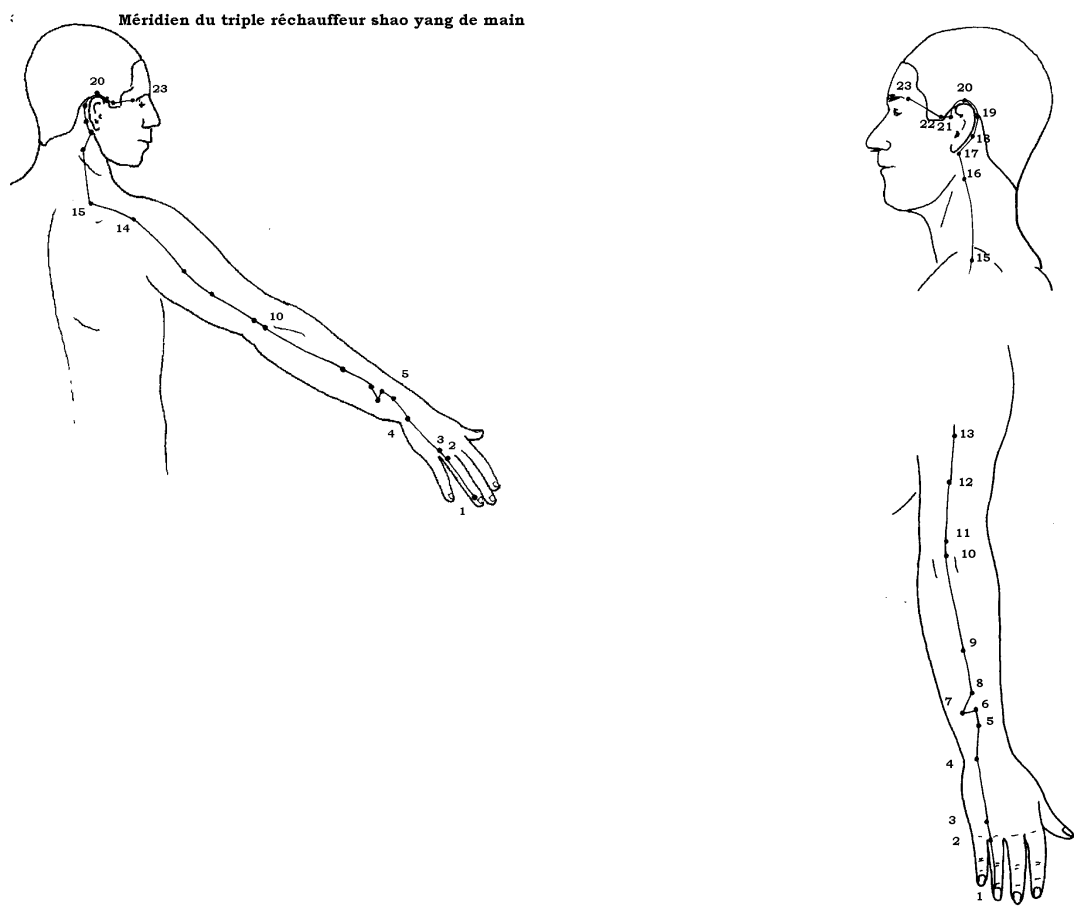
Le méridien du Triple Réchauffeur est un méridien yang du bras (Shao-yang). Il part donc de la main et se termine à la tête. Couplé au maître coeur dont il est l'antagoniste, il représente la fonction système parasympathique et sa fonction est de répartir les liquides et la chaleur dans les trois foyers du corps :

- Foyer supérieur : coeur et poumon chargés de la distribution de l'énergie
- Foyer moyen : rate et foie chargés de la création et de la distribution du sang
- Foyer inférieur : rein et entrailles intestin grêle, gros intestin et vessie chargés de l'élimination des excédents liquides et solides.

Il se compare donc au nerf pneumogastrique qui gouverne les fonctions végétatives (respiration, circulation, digestion, relâchement.

Problèmes de l'oreille reliés au TR : bourdonnements en cas de fatigue, vide de yin, excès en yin.

Trajet du méridien Triple Réchauffeur :



Le méridien du TR débute sur le bord externe de l'ongle de l'annulaire, suit le dessus de la main, passe au centre du poignet et remonte entre le radius et le cubitus, longe le triceps, passe sur l'arrière de l'acromion, suit le bord de l'omoplate, coupe le trapèze en son milieu et remonte dans le cou sur l'os mastoïde côté oreille, fait le tour de l'oreille et se termine sur le coin externe du sourcil.

La Vésicule Biliaire

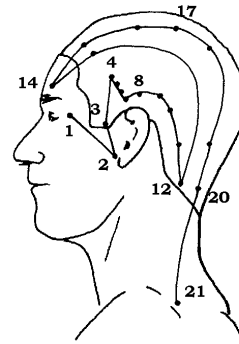
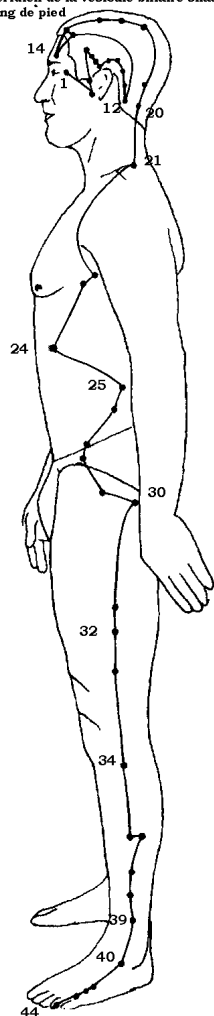
Le méridien de la vésicule biliaire est un méridien yang de pied. Il part donc de la tête pour arriver au pied. Faisant partie de l'élément bois et couplé avec le méridien du foie dont il est l'externe. Si le foie est responsable de la création, la vésicule biliaire est responsable de la *réalisation/choix*. Ainsi, la vésicule biliaire a la charge du juste et de l'exact et est associée à l'esprit de détermination, à la *décision*. Sa période de plénitude situe entre 23 h et 1 h.

Sa principale fonction est le *stockage et la sécrétion* de la bile qui est créée par le foie. La vésicule biliaire protège contre les mauvaises influences, élimine les frayeurs, les peurs, les excitations de l'esprit et ainsi harmonise et régularise les accords entre les différents organes. Elle contrôle la circulation normale du souffle et du sang. Elle est au démarrage de l'action et de toute manifestation. En pratique, courage, intrépidité, combativité, spasme et douleur.

Les désordres sont d'ordre digestif (nausées, bile chargée en cas de vide VB32) et aussi caractérisés par un manque de décision ou de détermination. La vésicule biliaire gouverne également les tendons et peut être à l'origine d'entorses (maître des tendons 34VB) ou de sciatique externe.

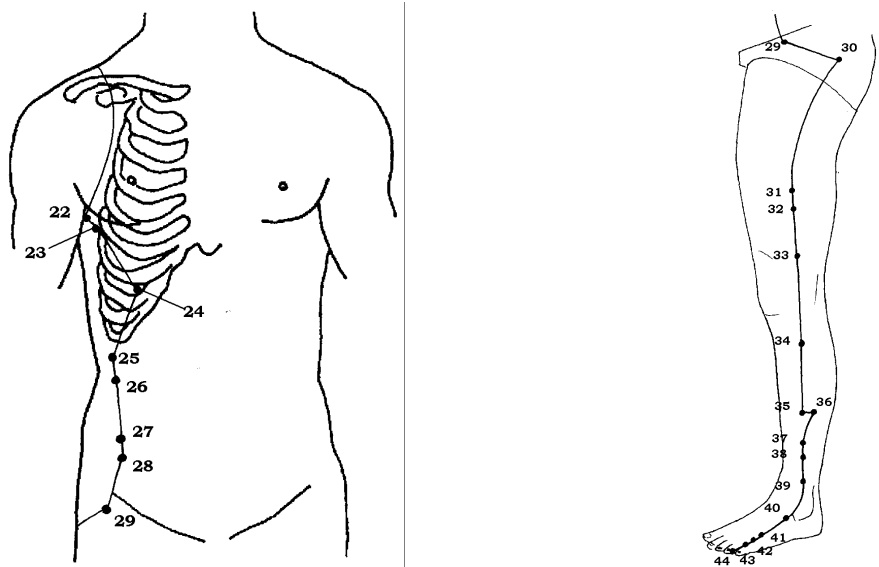
Trajet du méridien de la Vésicule Biliaire :

Méridien de la vésicule biliaire shao yang de pied



Le méridien débute au coin externe de l'oeil descend vers l'oreille avant de remonter sur la tempe, fait le tour de l'oreille, remonte sur le crâne avant de redescendre parallèlement à celui de la vessie sur l'épaule. Il contourne l'épaule par l'avant (bretelles) et descend sur la poitrine entre 7^{ème} et 8^{ème} côte dans l'axe du mamelon (VB24, mu VB) puis il suit le rebord des côtes vers l'arrière VB25, mu de la rate, revient vers l'avant de la crête iliaque pour repasser sur l'axe du corps, atteindre le creux de la fesse en arrière du trochanter (VB30). Ensuite, il redescend sur l'extérieur de la cuisse et de la jambe, passe devant la malléole externe jusqu'à l'extérieur de l'ongle du 4^{ème} orteil.

Vue de face



Les points de saison du méridien de la Vésicule Biliaire sont ting VB44, yong VB43, yu VB41, king VB38, ho VB34, le point de tonification est le point VB43. Le point *shu* est V19 et le point *mu* VB24.

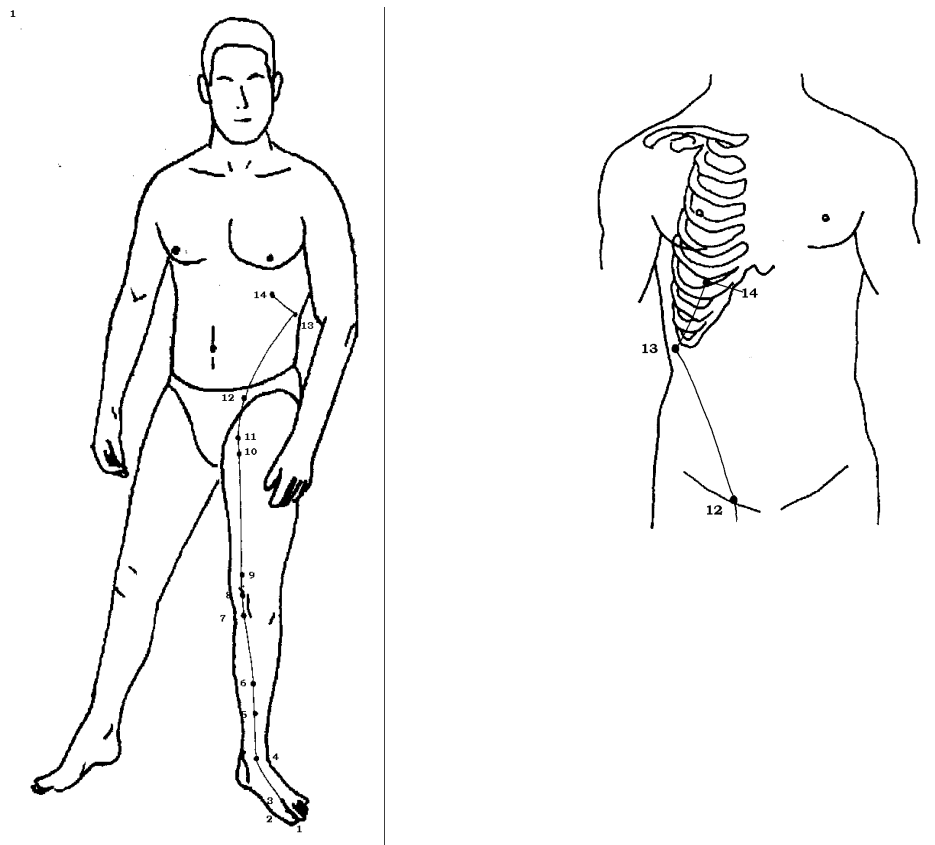
Le Foie

Le méridien du foie est un méridien yin de la jambe (Jue-yin). Il part du pied pour arriver à la tête. Il fait partie de l'élément bois et représente le foie métabolique. Son heure de plénitude se situe entre 1 h et 3 h du matin. Sa principale fonction est le *stockage* et la *distribution* du sang (glycogène dans les muscles). Il assure aussi le drainage et la désintoxication du sang. L'émotion associée au foie est la colère. Il est également associé aux muscles.

En cas de désordre on note : irritabilité, problème d'endormissement, crampes, problèmes oculaires (tremblement des paupières...).

Autres symptômes gravitant autour du méridien : céphalées, étourdissements, troubles de la vue, bourdonnements, fièvre, crampes.

Trajet du méridien du Foie :



Le méridien Jue-yin du foie débute à l'angle extérieur de l'ongle du gros orteil, suit le premier métatarse, passe devant la malléole interne, monte jusqu'en Rte6, où il rejoint les méridiens de la rate et du rein. Il suit ensuite le milieu du mollet, passe à l'intérieur du genou, longe l'intérieur de la cuisse jusqu'à l'aine, monte à la pointe des côtes et se termine entre la 6^{ème} et la 7^{ème} côte dans l'axe du mamelon. Les points *shu* et *mu* sont respectivement V18 et F14.

Méridien du foie au niveau de la jambe



Les points de saison du méridien du foie sont ting F1, yong F2, yu F3, king F4, ho F8, le point de tonification est le point F8. Le point *shu* du foie est V18 et le points *mu*, F14.