

**LAURENT
TURLIN**
PRATICIEN EN MÉDECINE
TRADITIONNELLE CHINOISE

**ALIX
LEFIEF-DELCOURT**

MA BIBLE DES POINTS QUI GUÉRISSENT



400 points
d'acupression
150 pathologies
traitées

- Digitopuncture, auriculothérapie, Dien Chan, Su Jok : les meilleures techniques qui soignent grâce aux points d'acupression
- Acné, dépression, douleurs, troubles digestifs... : soulagez vous-même les maux du quotidien
- Inclus : des schémas anatomiques ultra-précis pour localiser les points

L E D U C . S
P R A T I Q U E

UNE BIBLE INDISPENSABLE POUR TOUT CONNAÎTRE DES POINTS QUI GUÉRISSENT

Le corps dispose de fabuleuses capacités d'autoguérison. Ainsi, en stimulant des points précis avec votre doigt ou un stylet, vous pouvez prévenir ou soulager la plupart des maux du quotidien.

De nombreuses méthodes de soin, utilisent ces « points qui guérissent ». Découvrez dans ce livre tous les secrets de la physiologie énergétique orientale pour vous soigner vous-même.

Passionné par les arts de la guérison, **Laurent Turlin** est spécialiste en médecine chinoise. Il a étudié cette discipline durant sept ans, dont deux en Chine. Il a créé sa méthode de soin, basée sur l'anatomie énergétique. Il enseigne aujourd'hui l'acupuncture et exerce en cabinet à Paris. Avec la collaboration d'**Alix Lefief-Delcourt**, journaliste.

Ensemble, ils ont déjà publié *Le Grand Livre des automassages chinois pour se soigner* et *Je m'initie aux points qui guérissent* aux Éditions Leduc.s.

Découvrez dans cette bible :

- **4 techniques expliquées en détail** : digitopuncture, Dien Chan, Su Jok, auriculo-énergie ;
- **400 points d'acupression à solliciter** : leur localisation, leurs actions, les principales indications ;
- D'Accouchement à Zona, **150 troubles traités** et toutes les solutions pour vous soulager vous-même grâce à l'acupression ;
- **De très nombreuses illustrations** pour localiser précisément chaque point et soulager vos douleurs aussi rapidement qu'efficacement..

ISBN 979-10-285-1036-7



9 791028 510367

27 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

WWW.AGENCIESUPREMO.COM

Photos : © Shutterstock
RAYON : SANTÉ

Découvrez dans ce livre quatre bonus vidéo inédits :

- p. 11, la digitopuncture
- p. 182, le Dien Chan
- p. 213, le Su Jok
- p. 221, l'auriculo-énergie



MARQUE-PAGE

Séances audio, vidéos explicatives, interviews, liens... Nos livres s'animent désormais grâce à des contenus digitaux exclusifs ! Il vous suffit d'ouvrir l'application pour scanner la page du livre, et vous découvrirez alors des contenus originaux pour aller encore plus loin dans la lecture de nos livres.

Comment ça marche ?

Marque-Page vous permet de flasher les livres des éditions Leduc.s.

- Téléchargez l'application et ouvrez-la
- Flashez les pages de nos livres où apparaît le logo « Marque-Page »
- Découvrez des contenus exclusifs directement sur votre smartphone ou votre tablette !



DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Je m'initie aux points qui guérissent, guide visuel, 2018
Automassages chinois, les 12 points essentiels, guide visuel, 2017
Le grand livre des automassages chinois pour se soigner, 2016

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Suivi éditorial : Chantal Nicolas
Relecture-correction : Marjolaine Revel
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia, Délétraz

© 2018 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1036-7

LAURENT TURLIN ALIX LEFIEF-DELCOURT

MA BIBLE
DES POINTS
QUI GUÉRISSENT

OU L'ART DE SOIGNER
SON PROPRE CORPS

L E D U C . S
P R A T I Q U E

*« On n'a pas à croire ou ne pas croire à une thérapeutique ;
on en constate ou non ses heureux effets. »*
Proverbe chinois

SOMMAIRE

Introduction	7
PREMIÈRE PARTIE	
Quatre techniques à découvrir	9
Technique n° 1 : La digitopuncture	11
Technique n° 2 : Le Dien Chan	181
Technique n° 3 : Le Su Jok	213
Technique n° 4 : L'auriculo-énergie	221
DEUXIÈME PARTIE	
De A comme accouchement à Z comme zona, les points à utiliser pour se soigner	241
Remerciements	519
Bibliographie	521
Contact	523
Index	524
Table des matières	531

INTRODUCTION

Le corps dispose de fabuleuses capacités d'autoguérison. Il suffit de connaître ses secrets ! Ainsi, en stimulant simplement des points précis avec le doigt ou un stylet, il est possible de soulager rapidement et efficacement certains maux du quotidien, comme le mal de tête, les rhumatismes, la constipation ou les maux d'estomac. Encore mieux, ces points peuvent agir en prévention pour maintenir les équilibres essentiels à une bonne santé.

De nombreuses méthodes de soin utilisent ces « points qui guérissent ». Ces techniques sont à la portée de tous et ne présentent, pour la plupart, que très peu de contre-indications. Elles invitent chacun à prendre en main sa santé, à prendre soin de soi au quotidien afin de prévenir l'apparition des maladies. Car il n'y a pas de fatalité : nous avons un pouvoir sur notre santé et notre bien-être, nous en sommes responsables. Qui mieux que nous peut prendre soin de nous-mêmes ?

Les techniques présentées dans cet ouvrage sont celles que j'utilise le plus lors de ma pratique quotidienne au centre. Une grande place est accordée à la digitopuncture, qui est la forme manuelle de l'acupuncture (terme qui, en chinois, signifie piquer, brûler – Zhen Jiu 针灸), branche incontournable de la médecine traditionnelle chinoise, ainsi qu'à la moxibustion, méthode complémentaire de l'acupuncture qui consiste à chauffer les points avec un bâtonnet d'armoise. L'acupuncture originelle est fondée sur la théorie des méridiens, qui remonte à plus de 4 000 ans. Elle consiste à identifier les méridiens déficients, ce qui permet un diagnostic précis et la régularisation des désordres énergétiques physiques, mentaux ou émotionnels. En tant que praticien, je ne traite pas une maladie, ni un organe ou des symptômes, j'équilibre uniquement les méridiens, sans interférer avec les protocoles médicaux classiques. C'est ce qui nous rend nous, praticiens en médecine traditionnelle chinoise, si complémentaires de la médecine occidentale.

Dans ce livre figure aussi l'auriculothérapie (ou auriculo-énergie), une méthode d'invention française dont les effets – je le teste chaque jour sur mes consultants – sont particulièrement efficaces. Autres techniques intéressantes : le Dien Chan, d'origine

vietnamienne, et le Su Jok, d'origine coréenne. Ces deux techniques de réflexologie – faciale pour la première, plantaire et palmaire pour la seconde – sont de savants mélanges de médecine chinoise, indienne et occidentale. Elles reposent sur le concept que chaque zone ou organe se projette dans le visage, la main ou le pied. Et qu'il suffit donc de stimuler un point précis du visage, de la main ou du pied pour agir sur la zone correspondante (l'estomac, le cœur, le cerveau...).

Après une rapide présentation de chacune de ces techniques, de leurs bénéfices et de leurs applications pratiques, vous trouverez des fiches donnant des solutions simples et concrètes pour soulager vos maux. Vous aurez le choix entre diverses méthodes. N'hésitez pas à en tester plusieurs pour identifier celle qui s'avérera la plus efficace pour vous, mais également celle avec laquelle vous serez le plus à l'aise. Vous pouvez aussi agir comme un stratège et combiner plusieurs techniques entre elles, elles renforceront le processus d'autoguérison. Pour ma part, j'associe souvent l'acupuncture, la moxibustion et l'auriculo-énergie, en conseillant à mes consultants des points de digitopuncture à travailler à la maison entre deux séances pour renforcer l'équilibre. Écoutez votre intuition, faites confiance à vos mains, à votre corps, à vos sensations et à votre cœur (logis du Shen ou de l'Esprit) : c'est déjà le début de la guérison...

Première partie

Quatre techniques à découvrir

TECHNIQUE N° 1 : LA DIGITOPUNCTURE

QU'EST-CE QUE LA DIGITOPUNCTURE ?

La digitopuncture est une technique d'automassage issue de la médecine traditionnelle chinoise. Elle consiste à stimuler les points d'acupuncture à l'aide de ses doigts : c'est, en quelque sorte, **la version manuelle de l'acupuncture traditionnelle chinoise**.

La médecine chinoise est basée sur l'expérience directe de la nature. Le modèle de compréhension des mécanismes phénoménaux de la nature a évolué et forme les bases de la philosophie chinoise, de l'acupuncture, du massage, de la phytothérapie (médecine des herbes), du qi gong, du tai-chi-chuan, de la nutrition, des arts martiaux, de la sexualité, du feng shui et de l'astrologie.



DÉCOUVREZ UNE VIDÉO BONUS INÉDITE
SUR LA DIGITOPUNCTURE (VOIR P. 1)

Énergie vitale et équilibre yin et yang

Le but de la digitopuncture, et de la médecine traditionnelle chinoise dans son ensemble, est **l'optimisation du « Qi » ou énergie vitale**. Dans la tradition chinoise, le Qi est source de toutes choses. C'est le dynamisme originel dirigeant toutes les manifestations de l'univers, y compris les êtres vivants. La vie est une succession constante de transformations du Qi. Tout provient de l'énergie vitale, que ce soit sur le plan physique, mental, émotionnel, intellectuel, sexuel ou spirituel... Le corps peut survivre pendant un certain temps sans nourriture, sans boisson et même sans respiration. Mais sans Qi, ne serait-ce qu'une seconde, c'est la mort instantanée. Car le Qi, c'est la vie.

L'HOMME, OU LA MANIFESTATION DE TROIS TRÉSORS

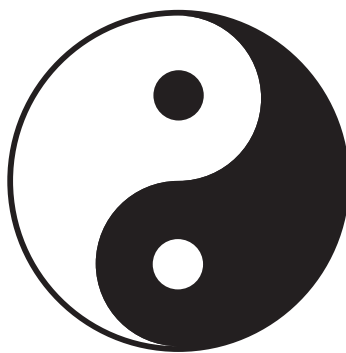
La tradition chinoise reconnaît la nature fondamentale de « Trois Trésors » qui sont :

1. **Le Shen-Esprit** (Yì 意). De nature Yang, il correspond au ciel. Il descend s'incarner dans le cœur physique.
2. **Le Jing-Qi** (Lì 力). De nature Yin, il correspond à la terre. C'est la trame de vie, l'incarnation. Il est stocké dans le Rein.
3. **Le Qi-Énergie** (Qì 气). Il réunit le Jing-Yin (Terre) et le Shen-Yang (Ciel).

Le Qi débute dès la conception de la vie fœtale : il est hérité du Qi des reins de deux parents. C'est le Qi congénital ou Qi du ciel antérieur. Une fois né, l'être humain consomme des nutriments à partir du milieu extérieur pour nourrir son Qi congénital : c'est la source acquise du Qi aussi appelé le Qi acquis du ciel postérieur. Ce Qi est produit grâce aux nutriments alimentaires et à l'air inhalé purifié. Qi congénital et Qi acquis sont deux sources différentes du même Qi. Le Jing ou Jing-Qi est l'Essence Vitale, un concept physiologique taoïste profondément ancré dans la pensée chinoise et sa médecine traditionnelle. Il recouvre différents paliers de notre réalité, dépassant notre compréhension active. D'après le *Classique interne de l'Empereur Jaune (Huang Di Nei Jing)*, le Jing représente la trame la plus subtile de la matière permettant le développement du corps physique, sa régénération, sa revitalisation, son entretien et sa reproduction. Garant de la sexualité, il donne naissance à toute vie. Le Jing est légué par les parents : lors de la conception amoureuse, ils transmettent celui-ci à l'enfant. Ce principe fondamental est le code génétique de la lignée familiale, dans lequel sont transmis son hérédité spécifique, ses caractéristiques ethniques, ses schémas psychoémotionnels, son potentiel énergétique, organique, reproductif et spirituel. La qualité de ce principe dépend, au moment de la conception de la vitalité, de l'état émotionnel et spirituel des parents ainsi que de l'hérédité de leurs lignées respectives. Transmis par les parents, le Jing est mis en réserve dans les Reins. Tel un chef d'entreprise (notre incarnation), chaque individu peut faire prospérer son Jing ou mener son entreprise à la faillite (mort prématurée) en négligeant son entretien. Le Jing est limité et non renouvelable, c'est la base de la longévité. Il représente le potentiel énergétique et la racine des réserves fondamentales. À la naissance, l'individu hérite d'une quantité donnée limitée de principe vital et variable légué par les parents. C'est son trésor énergétique qui

doit être alimenté par la respiration et l'alimentation, dès la naissance. Le Jing est comme une bougie de cire. La bougie allumée représente le feu, Yang de la vie ; la cire symbolise le Jing. La flamme est la manifestation de la transformation du Jing en énergie nécessaire à la prospérité de la vie. La taille de la bougie représente la durée de vie. Lorsque l'on se nourrit de liquides, de solides et d'air, on alimente cette cire qui se dépose à la base de la flamme. Ainsi, mieux on se nourrit, mieux on respire, plus cette cire – et donc la longévité – sera renforcée.

Pour optimiser cette énergie vitale, l'équilibre entre le yin et le yang est fondamental. Dans la pensée taoïste, le yin et le yang sont deux termes opposés et complémentaires qui se produisent mutuellement et alternativement. Le yin et le yang sont le résumé des deux aspects opposés de phénomènes liés les uns aux autres. Yin devenant yang et yang devenant yin à l'infini, chaque chose par rapport à une autre rentre dans ce concept universel. Par exemple, lorsque vous lisez ce chapitre, vous êtes yin car immobile. Dès que vous vous lèverez de votre siège, vous serez yang, car mobile.



Le symbole représentatif du yin et du yang est très connu. Il est composé de deux couleurs complémentaires : le noir et le blanc. Le noir correspond au yin et le blanc au yang. Dans chaque espace, un point de couleur opposée rappelle que ces deux concepts sont liés, se succèdent mutuellement et que l'un existe grâce à l'autre. Rien n'est complètement yin ni complètement yang. Chacun des deux porte en lui le germe de l'autre ; l'excès ou la déficience de l'un des deux entraîne des conséquences sur l'autre et un déséquilibre de l'ensemble. C'est une relation d'interdépendance, l'un ne se concevant pas sans l'autre, l'un engendrant l'autre. C'est le cas, par exemple, lorsque le jour fait place à la nuit. Une compréhension profonde du Yin/Yang permet une compréhension plus accomplie de la médecine chinoise.

TABLEAU DES CORRESPONDANCES YIN ET YANG

YANG	YIN
Blanc	Noir
Homme	Femme
Soleil	Lune
Jour	Nuit
Haut	Bas
Extérieur	Intérieur
Ascendant	Descendant
Mobile	Immobile
Excité	Inhibé
Léger	Lourd
Expansion	Rétraction

Le système des méridiens et des points

Cette énergie vitale circule dans le corps via les méridiens. Un méridien est un réseau de relations entremêlées connectant les organes internes entre eux, et reliées à la surface du corps et à l'environnement pris au sens large du terme. Il en existe 12 principaux. La pratique de la digitopuncture permet d'harmoniser ce réseau énergétique au quotidien, en stimulant certains points localisés sur ces méridiens, afin d'assurer un équilibre global.

- *Les méridiens correspondant aux cinq Organes :*
 - méridien principal du Foie (F) ;
 - méridien principal du Poumon (P) ;
 - méridien principal du Cœur (C) ;
 - méridien principal de la Rate/Pancréas (Rt) ;
 - méridien principal des Reins (R).
- *Les méridiens correspondant aux cinq Entrailles :*
 - méridien principal de l'Estomac (E) ;
 - méridien principal de l'Intestin Grêle (IG) ;
 - méridien principal de la Vésicule Biliaire (VB) ;
 - méridien principal du Gros Intestin (GI) ;
 - méridien principal de la Vessie (V).
- *Les méridiens correspondant aux deux fonctions spéciales :*
 - méridien principal de l'Enveloppe du Cœur (EC) ou Péricarde (PC) ;
 - méridien principal du Trois Foyers ou Triple Réchauffeur (TF) ou San Jiao (SJ). Il correspond au système lymphatique et de thermorégulation.

Sur chacun de ces méridiens est réparti un certain nombre de points (aussi appelés points d'énergie ou points d'acupuncture) : on en dénombre au total 361. Par exemple, le méridien principal de l'Estomac compte 45 points. Chaque point porte un nom qui le personnifie. Par exemple, le point Estomac 36 porte le nom de Zu San Li (ou Trois miles du pied, en français). En Occident, on les mémorise plus simplement en utilisant la première lettre du nom du méridien et le chiffre correspondant à leur localisation. Par exemple E 36 pour le 36^e point du méridien principal de l'Estomac.

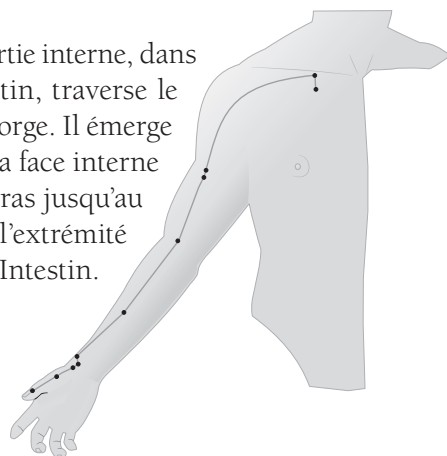
Voici maintenant le trajet des 12 méridiens principaux classés dans l'ordre de circulation du Qi au cours de la journée (voir aussi p. 36).

- **Le méridien principal du Poumon (P)** débute, en partie interne, dans la région de l'Estomac, descend dans le Gros Intestin, traverse le diaphragme, entre dans le poumon, la trachée et la gorge. Il émerge sur la face latérale de la paroi thoracique, passe sur la face interne du bras, au niveau du coude, puis descend l'avant-bras jusqu'au pouce. Une branche se sépare et va au bord radial de l'extrémité de l'index, où elle se relie avec le méridien du Gros Intestin.

Nombre de points : 11

Méridien yin – Organe couplé avec le Gros Intestin

Organes/Entrailles reliés : Estomac, Gros Intestin, Poumon

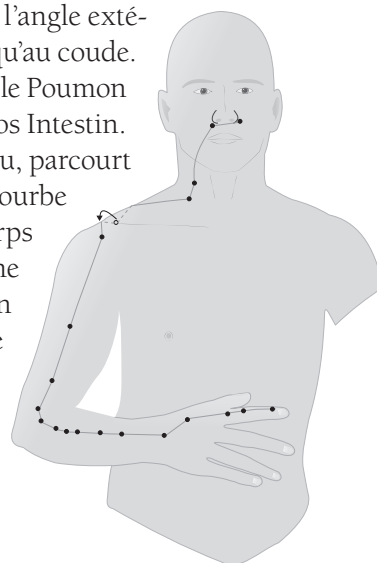


- **Le méridien principal du Gros Intestin (GI)** débute à l'angle extérieur de l'index, suit le doigt jusqu'au poignet, puis jusqu'au coude. Il passe ensuite sur la face antérieure de l'épaule, rejoint le Poumon et descend traverser le diaphragme pour rejoindre le Gros Intestin. Une autre branche monte le long de la face latérale du cou, parcourt la joue et pénètre dans la gencive inférieure, décrit une courbe autour de la lèvre supérieure et traverse l'opposé du corps au philtrum (zone de la lèvre supérieure dessinant une petite dépression). De là, la partie gauche du méridien se dirige vers la droite, et la partie droite du méridien se dirige vers la gauche pour se terminer de chaque côté du nez, et rejoindre le méridien de l'Estomac.

Nombre de points : 20

Méridien yang – Viscère couplé avec le Poumon

Organes/Entrailles reliés : Gros Intestin, Poumon

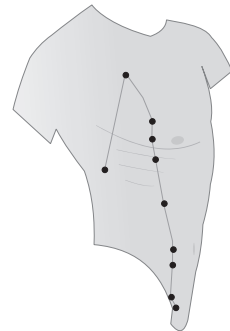
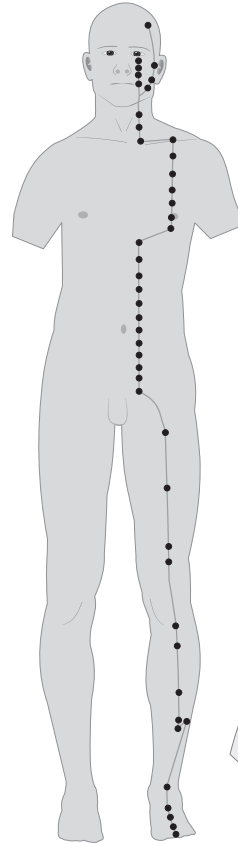


- **Le méridien principal de l'Estomac (E)** commence sur le côté du nez, puis passe au travers du coin intérieur de l'œil. Il descend dans la gencive supérieure, contourne les lèvres, traverse la joue, monte en avant de l'oreille, en suivant la ligne de cheveux jusqu'aux tempes. Une branche descend dans la région de la gorge et pénètre dans la fosse sus-claviculaire où elle se dirige vers l'arrière jusqu'au dos, traverse le diaphragme, pénètre dans l'Estomac et se relie à la Rate. Une branche descend jusque dans la région inguinale. Une autre branche descend de l'Estomac à l'abdomen pour se relire dans la région inguinale, puis se dirige sur la face antérolatérale de la cuisse, descend au fémur, va à la rotule, passe au tibia, continue sur la face dorsale du pied et se termine au niveau du deuxième orteil. Une autre branche se sépare du trajet principal au point E 36 pour finir sur la face latérale de l'orteil du milieu. Une dernière branche se sépare sur le dessus du pied et termine au niveau du gros orteil où elle se relie au méridien de la Rate.

Nombre de points : 45

Méridien yang – Viscère couplé avec la Rate

Organes/Entrailles reliés : Estomac, Rate

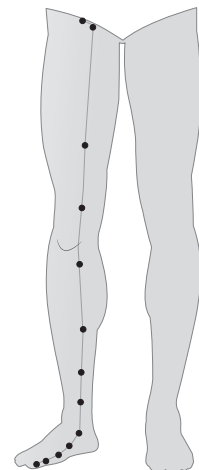


- **Le méridien principal de la Rate (Rt)** commence au niveau du gros orteil, puis remonte le long du bord interne du pied, monte sur la partie interne de la jambe jusqu'au bas de l'abdomen, pénètre dans la Rate et se relie à l'Estomac. Il émerge dans la zone de l'Estomac, parcourt la poitrine et descend finir son trajet dans le septième espace intercostal. Une branche traverse le diaphragme, va le long de l'œsophage et suit la face inférieure de la langue. Une dernière branche monte de l'Estomac, traverse le diaphragme et se relie au Cœur.

Nombre de points : 21

Méridien yin – Organe couplé avec l'Estomac

Organes/Entrailles reliés : Rate, Estomac, Cœur

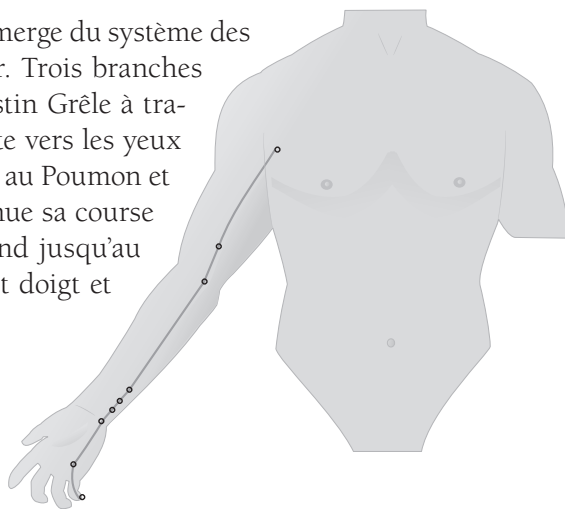


- **Le méridien principal du Cœur (C)** émerge du système des vaisseaux sanguins entourant le Cœur. Trois branches s'en détachent. La première vers l'Intestin Grêle à travers le diaphragme. La deuxième monte vers les yeux en passant par la gorge. La troisième va au Poumon et émerge au niveau de l'aisselle. Il continue sa course le long du bras jusqu'au coude, descend jusqu'au poignet, traverse la paume, suit le petit doigt et se termine à l'angle de l'ongle.

Nombre de points : 9

Méridien yin – Organe couplé avec l'Intestin Grêle

Organes/Entrailles reliés : Cœur, Poumon, Intestin Grêle

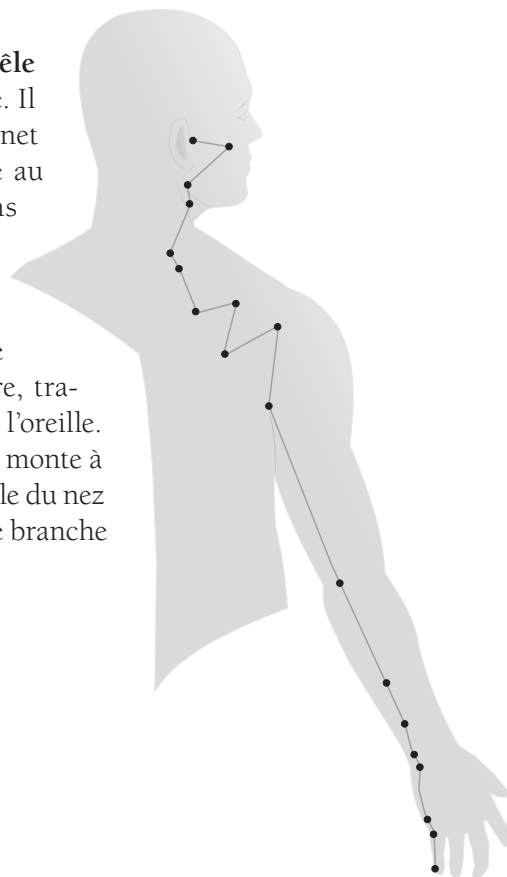


- **Le méridien principal de l'Intestin Grêle (IG)** commence au niveau de l'auriculaire. Il longe le bord de la main, atteint le poignet et remonte jusqu'à l'épaule. Il zigzague au niveau de l'omoplate, puis descend dans le creux sus-claviculaire et se relie au Cœur. Il descend le long de l'œsophage, traverse le diaphragme et pénètre dans l'Estomac, puis dans l'Intestin Grêle. Une branche monte du creux sus-claviculaire, traverse le cou et la joue, puis pénètre dans l'oreille. Une autre branche se sépare sur la joue et monte à la région sous-orbitaire, longe la face latérale du nez jusqu'au canthus interne. Enfin, une autre branche descend.

Nombre de points : 19

Méridien yang – Viscère couplé avec le Cœur

Organes/Entrailles reliés : Cœur, Estomac, Intestin Grêle



- **Le méridien principal de la Vessie (V)** débute à l'angle interne de l'œil, puis remonte le long du front au sommet du crâne d'où une branche descend aux tempes. Une autre branche partant du sommet du crâne entre dans le cerveau pour descendre sur la nuque. La première branche médiale descend le long de la face postérieure du cou, continue sa course le long de la colonne vertébrale, aboutit aux Reins et se connecte à la Vessie. Une branche secondaire se sépare dans la région lombaire, suit son cours le long du sacrum, traverse la fesse et descend au creux du genou. La deuxième branche se sépare à la nuque, descend jusqu'à la fesse, puis continue à descendre pour rencontrer la branche précédente du méridien au creux du genou. Elle descend encore à travers le mollet et passe derrière la malléole latérale, suit le cinquième métatarsien et se termine au bord externe de l'extrémité du petit orteil.

Nombre de points : 67

Méridien yang – Viscère couplé avec le Rein

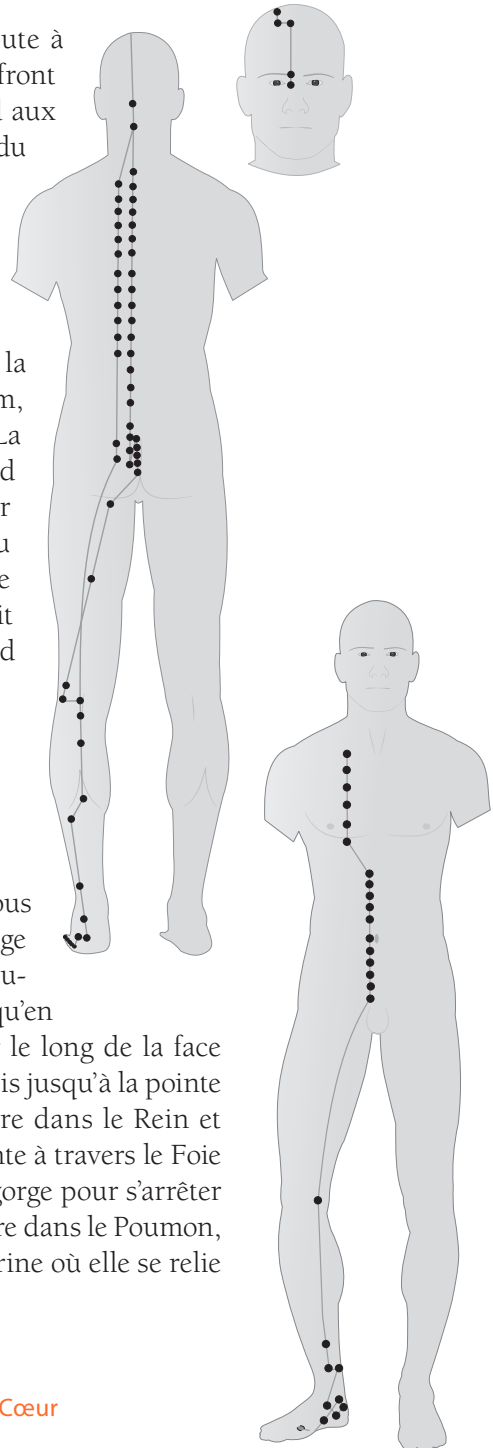
Organes/Entrailles reliés : Rein, Vessie

- **Le méridien principal du Rein (R)** démarre sous le petit orteil, traverse la plante du pied et émerge en avant et en dessous de la tubérosité du naviculaire. Il descend dans le talon, puis remonte jusqu'en dessous de la malléole médiale pour remonter le long de la face médiale de la jambe jusqu'au creux du genou, puis jusqu'à la pointe du coccyx. Il suit la colonne vertébrale, pénètre dans le Rein et rejoint la Vessie. Une branche sort du Rein, monte à travers le Foie et le diaphragme, pénètre le Poumon et va à la gorge pour s'arrêter à la base de la langue. Une autre branche se sépare dans le Poumon, se connecte au Cœur et se disperse dans la poitrine où elle se relie au méridien de l'Enveloppe du Cœur.

Nombre de points : 27

Méridien yin – Organe couplé avec la Vessie

Organes/Entrailles reliés : Rein, Vessie, Foie, Poumon, Cœur



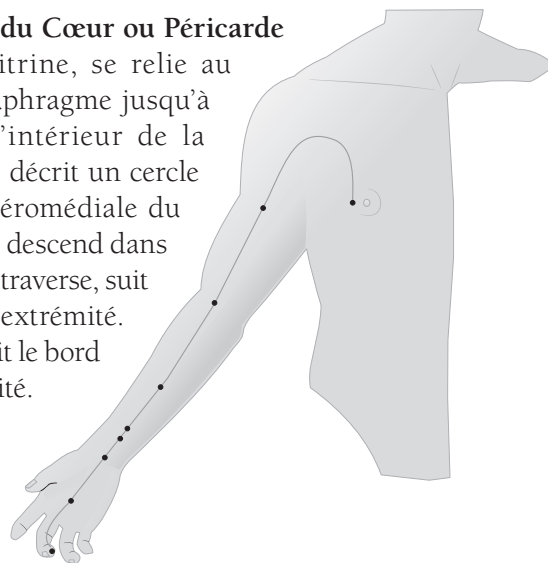
• **Le méridien principal de l'Enveloppe du Cœur ou Péricarde**

(PC) commence au milieu de la poitrine, se relie au Péricarde puis descend à travers le diaphragme jusqu'à l'abdomen. Une branche parcourt l'intérieur de la poitrine et émerge à la région costale. Il décrit un cercle au-dessus de l'aisselle, suit la face antéromédiale du bras, jusqu'à la fosse cubitale du coude. Il descend dans l'avant-bras pour atteindre la paume qu'il traverse, suit le bord du médium et se termine à son extrémité. Une autre branche part de la paume et suit le bord radial de l'annulaire jusqu'à son extrémité.

Nombre de points : 9

Méridien yin – Organe couplé avec le Trois Foyers

Organes/Entrailles reliés : Trois Foyers



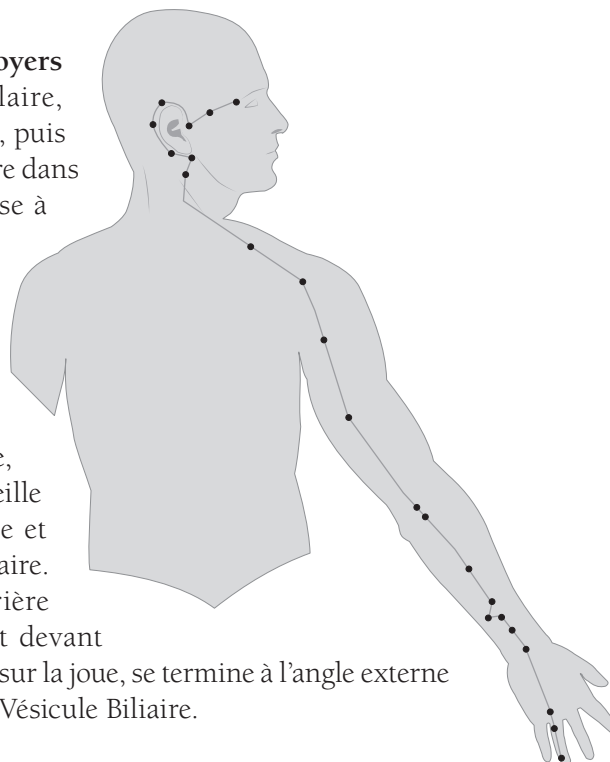
• **Le méridien principal du Trois Foyers**

(TF) débute au niveau de l'annulaire, monte sur la face dorsale de la main, puis sur l'avant-bras jusqu'à l'épaule, rentre dans le creux sus-claviculaire, se disperse à mi-chemin entre les seins, se relie au Péricarde, traverse le diaphragme, atteint l'abdomen et relie les Trois Foyers. Une branche se sépare du milieu de la poitrine, monte et sort du creux sus-claviculaire, remonte le long du cou jusque derrière l'oreille, dessine une courbe en arrière de l'oreille jusqu'à la tempe, descend à la joue et remonte jusqu'à la région sous-orbitaire. Une autre branche se sépare derrière l'oreille et entre dedans, réapparaît devant l'oreille, croise la branche précédente sur la joue, se termine à l'angle externe de l'œil et se relie au méridien de la Vésicule Biliaire.

Nombre de points : 23

Méridien yang – Viscère couplé avec l'Enveloppe du Cœur

Organes/Entrailles reliés : aucun



• **Le méridien principal de la Vésicule Biliaire (VB)**

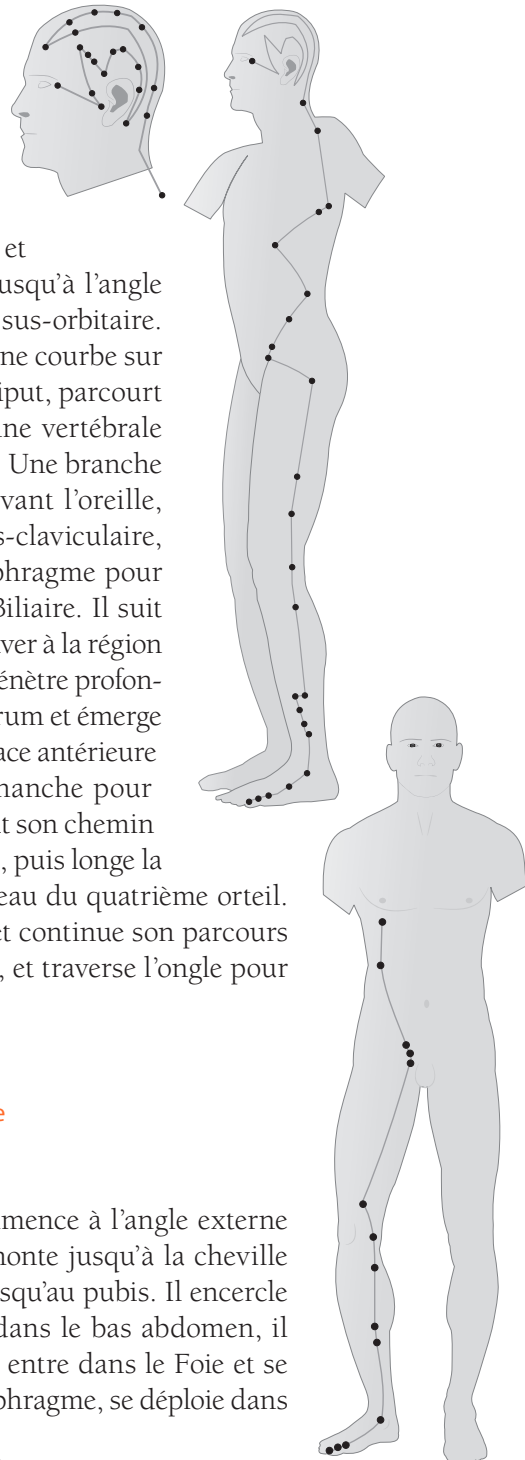
commence à l'angle externe de l'œil, va devant l'oreille, monte au bord supérieur de l'arcade zygomatique, puis à l'angle du front, descend jusqu'à la zone située au-dessus de l'oreille, contourne l'arrière de l'oreille et décrit une courbe sur le côté de la tête jusqu'à l'angle du front, puis descend jusqu'à la région sus-orbitaire. Il continue son trajet en montant, décrit une courbe sur le côté de la tête jusqu'en dessous de l'occiput, parcourt le sommet de l'épaule et rejoint la colonne vertébrale pour entrer dans la fosse sus-claviculaire. Une branche émerge derrière l'oreille et une autre devant l'oreille, redescend au cou jusque dans la fosse sus-claviculaire, descend dans la poitrine, traverse le diaphragme pour se relier au Foie et aboutir à la Vésicule Biliaire. Il suit ensuite la face profonde des côtes pour arriver à la région inguinale, encercle les organes génitaux, pénètre profondément pour ressortir dans la zone du sacrum et émerge à la fesse. Une autre branche descend à la face antérieure de l'aisselle, jusqu'à l'articulation de la hanche pour rencontrer la branche précédente, poursuit son chemin sur la face latérale de la cuisse et du genou, puis longe la face dorsale du pied et se termine au niveau du quatrième orteil. Une dernière branche se sépare du pied et continue son parcours jusqu'à l'extrémité médiale du gros orteil, et traverse l'ongle pour se relier au méridien du Foie.

Nombre de points : 44

Méridien yang – Viscère couplé avec le Foie

Organes/Entrailles reliés : Vésicule Biliaire, Foie

• **Le méridien principal du Foie (F)** commence à l'angle externe du gros orteil, longe la face du pied, remonte jusqu'à la cheville et passe sur la face interne de la jambe jusqu'au pubis. Il encercle les organes génitaux, monte et pénètre dans le bas abdomen, il continue à monter, contourne l'Estomac, entre dans le Foie et se relie à la Vésicule Biliaire. Il traverse le diaphragme, se déploie dans



la région des côtes ainsi que des hypocondres, monte le long du cou et de la face postérieure de la gorge avant de se relier aux tissus qui entourent l'œil. Il monte à travers le front jusqu'au sommet du crâne. Une branche descend du système oculaire à travers la joue et encercle la face interne des lèvres. Une autre branche se sépare du Foie, traverse le diaphragme et se déploie dans le Poumon.

Nombre de points : 14

Méridien yin – Organe couplé avec la Vésicule Biliaire

Organes/Entrailles reliés : Foie, Vésicule Biliaire, Poumon, Estomac

À ce réseau de méridiens principaux s'ajoute celui des huit Merveilleux Vaisseaux, aussi appelés méridiens extraordinaires ou méridiens curieux, qui comptent eux aussi un certain nombre de points. Contrairement aux méridiens, ils ne sont pas reliés à des organes/entrailles. Ils intègrent le réseau général des méridiens réguliers comme le ferait un lac. Ils ont un rôle de réservoir car ils contrôlent le Qi et le Sang qui débordent des méridiens principaux, en agissant comme un système de secours lorsque le système principal est déficient.

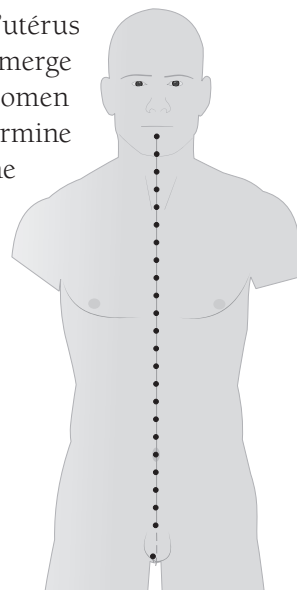
Deux de ces Merveilleux Vaisseaux ont leur propre méridien avec leurs propres points (les six autres ne sont que des points qui créent un vaisseau) :

- Le Vaisseau Conception Ren Mai (RM) ou Vaisseau Extraordinaire des Yin ;
- le Vaisseau Gouverneur Du Mai (DM) ou Vaisseau Extraordinaire des Yang.

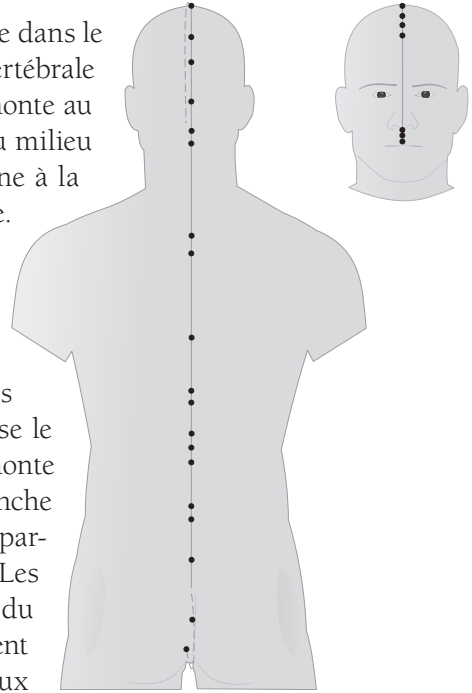
- **Le Vaisseau Conception Ren Mai (RM)** débute dans l'utérus chez la femme et dans le bas-ventre chez l'homme. Il émerge au périnée, monte le long de la ligne médiane de l'abdomen jusqu'à la poitrine, passe par la gorge et la mâchoire, et se termine au-dessus du menton. La partie interne du trajet contourne la bouche se relie au Vaisseau Gouverneur à l'intérieur de la bouche, et se termine sous l'œil. Une branche prend naissance dans la profondeur pelvienne, pénètre dans la colonne vertébrale et remonte le long du dos.

Nombre de points : 24

Son rôle : assurer la conception, régulariser et entretenir les autres méridiens. C'est la mer des méridiens yin.



- **Le Vaisseau Gouverneur Du Mai (DM)** débute dans le bas-ventre, puis monte le long de la colonne vertébrale jusqu'à la nuque. Il pénètre dans le cerveau, monte au sommet du crâne, descend sous le nez jusqu'au milieu de la lèvre supérieure. Son parcours se termine à la jonction de la lèvre supérieure et de la gencive. Une branche vient du bas-ventre, descend aux organes génitaux et au périnée, entoure l'anus, monte à l'intérieur de la colonne vertébrale et pénètre dans les Reins. Une deuxième branche émerge dans le bas-ventre, entoure les organes génitaux externes, va jusqu'au nombril, traverse le cœur, rejoint la gorge, encercle la bouche et remonte en dessous du milieu de l'œil. Une troisième branche émerge dans l'angle interne de l'œil et longe le parcours de la Vessie des deux côtés sur le front. Les branches bilatérales se réunissent au sommet du crâne et pénètrent dans le cerveau, puis se divisent de chaque côté de la colonne vertébrale jusqu'aux Reins.



Nombre de points : 28

Son rôle : diriger tous les vaisseaux yang du corps.

Les 6 autres Merveilleux Vaisseaux sont :

- le Vaisseau Pénétrant Chong Mai ;
- le Vaisseau Ceinture Dai Mai ;
- le Vaisseau Yang de la mobilité Yang Qiao Mai ;
- le Vaisseau Yin de la mobilité Yin Qiao Mai ;
- le Vaisseau de liaison du Yang Yang Wei Mai ;
- le Vaisseau de liaison du Yin Yin Wei Mai.

IL EXISTE AUSSI DES POINTS HORS MÉRIDIENS

En plus de ces différents points, on trouve des points hors méridiens ou points HM, que l'on appelle aussi points « curieux ». Comme leur nom l'indique, ce sont des points thérapeutiques qui se trouvent en dehors des trajets des méridiens réguliers. Selon *L'Atlas des points d'acupuncture-moxibustion curieux hors méridiens*, de Hao Jin Kai, publié en 1963 et réédité en 1974, il existe 1 007 points !

À L'ORIGINE DU SYSTÈME DES MÉRIDIENS : LE YI JING

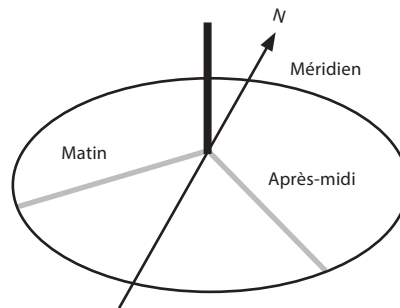
Le *Yi Jing* (ou *Livre des Transformations*) est l'un des livres les plus anciens de l'humanité. Il a été réalisé en 140 avant J.-C., sous l'empire des Hans, et devient l'enseignement officiel en Chine à cette époque. Fu Xi, personnage légendaire, est considéré comme l'auteur de ce livre. Il reflète les changements qui se produisent constamment à tous les niveaux de l'Univers, et met en évidence l'interdépendance entre toutes choses. Le *Yi Jing* dit : « Le Ciel et la Terre déterminent les situations ; la Montagne et le Lac mélangent librement leurs éthers ; le Tonnerre et le Vent se heurtent et entrent en contact ; l'Eau et le Feu ne se détruisent pas mutuellement. »

Il repose sur huit trigrammes (*ba gua*) qui sont huit combinaisons d'un trait horizontal continu et d'un trait horizontal discontinu. Ces huit codes représentent huit phénomènes de la nature. Ils représentent aussi les quatre points cardinaux et les quatre points collatéraux. C'est ce système Yin/Yang binaire qui est utilisé en informatique de nos jours. La combinaison de deux trigrammes donne des hexagrammes dont les possibilités combinatoires créent 64 variantes. De ces 8 trigrammes sont issues les bases de la médecine chinoise : les cinq mouvements (voir p. 38), le système des méridiens et les points d'acupuncture.



QU'EST-CE QU'UN POINT « DE GUÉRISON » ?

L'observation de l'ombre a été une tradition commune à toutes les civilisations. Allongé sur la terre, l'Homme observait l'allongement et le rétrécissement de l'ombre portée. Il eut l'idée de planter un bâton (gnomon) dans le sol et de repérer les différentes positions de cette ombre en fonction du cycle du jour, des saisons, du cycle luni-solaire.



On constate qu'il y a à la fois une longitude et une latitude : c'est ce qui fait que les points existent. Les points énergétiques sont des lieux à travers lesquels le Qi des organes et des méridiens est transporté à la surface du corps, c'est grâce à cela que le traitement des automassages, de l'acupuncture et de la moxibustion peut agir sur l'organisme. Un point est vivant, dans le sens qu'il n'est pas figé et ne ressemble pas à un autre. Pour être totalement vrai, on devrait plutôt l'appeler « trou » énergétique, ce mot reflétant mieux l'idée du marqueur d'un puits énergétique qui sert de point commun.

Les systèmes de projections miroir et images

Il existe une autre façon de pratiquer la digitopuncture, qui se base sur le principe de la réflexologie. Le corps est le reflet de l'univers, le macrocosme et le microcosme. On peut travailler sur tout le corps par des systèmes de réflexion. Chaque partie du corps se retrouve dans chaque zone. C'est le principe fondateur de la réflexologie plantaire, mais aussi de l'auriculothérapie.

En acupuncture ou en digitopuncture, il existe donc plusieurs stratégies. Par exemple, si vous souffrez d'une sciatique, le praticien peut choisir quelques points sur l'oreille, le cuir chevelu, les mains, les pieds, le poignet ou la cheville. Il peut aussi pratiquer une acupuncture exclusivement abdominale, se basant sur le concept prouvé que tout le corps est concentré sur l'abdomen. Certains acupuncteurs agissent, eux, exclusivement sur le cuir chevelu : c'est la craniopuncture, qui présente de très bons résultats dans le cas des hémipariés ou des maladies neurologiques. D'autres encore se concentrent sur le visage, comme la méthode du Dien Chan (voir p. 181). Il y a autant de styles d'acupuncture que de praticiens. Ce qui compte finalement, c'est le résultat.

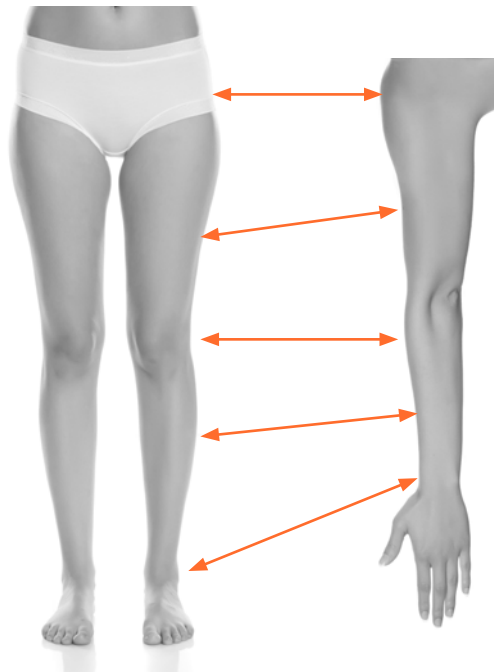
Dans cet ouvrage, je vous fais découvrir le style que j'applique au quotidien. Il est tiré de plus de vingt années de travail (études des textes classiques chinois et traitements sur des milliers de patients) effectuées par le docteur Richard Teh-Fu Tan, le créateur de la Méthode d'Équilibre acupuncturale. Ce maître authentique en médecine traditionnelle chinoise a dispensé inlassablement sa sagesse et son enseignement à travers le monde. Dans sa méthode de soin radicale, on ne traite jamais directement sur la zone de la douleur. Par exemple, si vous souffrez du genou, on ne touchera pas le genou. Mais, pendant le traitement, on le mobilisera pour favoriser la circulation du Qi et du Sang. On pourra ainsi constater immédiatement si le traitement est efficace ou non. Cette méthode est basée sur les principes de l'acupuncture originelle, tirée du *Livre des Transformations (Yi Jing)*, uniquement centrée sur l'équilibre des méridiens. Alors qu'aujourd'hui, en Chine et en Occident, la plupart des enseignements sont issus d'une logique interniste pour les phytothérapeutes, c'est une des raisons pour lesquelles beaucoup d'acupuncteurs prescrivent des herbes médicinales, afin de renforcer leur traitement en acupuncture.

Ce système a été appliqué spécifiquement par Maître Ching-Chang, dit Maître Tung ou Master Tung (1916-1975) et adapté par d'autres médecins. Originaire du Nord de la Chine, dépositaire d'un savoir familial transmis sur plus de dix générations, il partit s'installer à Taïwan en 1949, et traita plus de 150 patients par jour grâce à sa méthode. Il est aujourd'hui reconnu comme l'un des plus grands acupuncteurs de ces cinq cents dernières années. Son acupuncture utilise des points aux extrémités concentrant les connexions entre les méridiens ainsi que les projections de l'imagerie corporelle et la mise en miroir. C'est une projection de la zone du corps que l'on va traiter sur une autre zone du corps en respectant les proportions. Pour résumer, toutes les parties anatomiques du corps peuvent devenir des images de traitement, car tout est relié. Donc n'importe quelle partie du corps peut aussi être l'image de n'importe quelle autre partie, c'est au praticien de décider ce qui lui est plus facile à appliquer, en fonction de l'aspect pratique des points qu'il va stimuler. C'est une technique très facile pour traiter

une personne ou s'autotrainer en public. Pas besoin de se déshabiller. C'est aussi une méthode d'acupuncture ou d'acupressure de dispensaire très efficace : elle permet de traiter de nombreuses personnes en peu de temps avec des points ultrapuissants sans utiliser de table de soin. L'avantage de la méthode est qu'elle permet également d'agir sur une ou plusieurs zones à distance lorsque la partie douloureuse est inaccessible, notamment à cause d'un bandage, d'un plâtre, de douleurs fantômes (amputation) ou encore en raison de la pudeur.

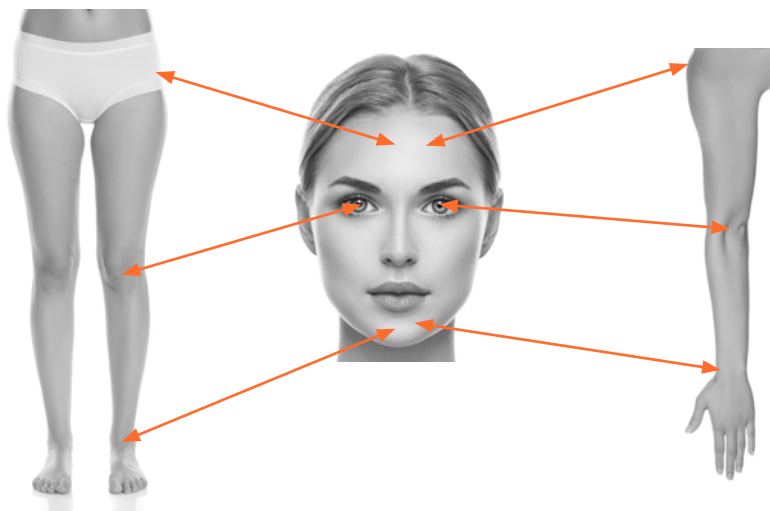
Pour ce qui est de la stratégie de traitement des points, on ne choisit pas un point en fonction de ses indications classiques, mais de sa corrélation de projection. Il existe donc deux méthodes : celle du miroir et celle de l'image.

- Dans la méthode du miroir, on projette « en miroir » une partie du corps sur l'autre. La jambe est le miroir du bras, le pied celui de la main, le genou celui du coude, la hanche celui de l'épaule.



- Dans la méthode de l'image, toute la face peut être projetée sur la jambe ou sur le bras. Le coude et le genou représentent ainsi les yeux. On peut faire la même chose avec le dos entier ou le tronc. Ainsi, le nombril peut être projeté sur le coude ou sur le genou. Pour réguler la colonne vertébrale, qui dépend

du Du Mai, on projette également le corps entier sur le crâne et on soulage les douleurs de vertèbres en stimulant des zones du cuir chevelu*.



LES POINTS HA SHI OU POINTS DOULOUREUX

D'après la référence utilisée dans les écoles de médecine traditionnelle chinoise officielles d'État en Chine – le traité officiel d'acupuncture et de moxibustion de Shanghai édité en 1996 –, les points Ha Shi ou Ashi sont aussi appelés points réflexes, points définis et points douloureux. Comme leur nom l'indique, ils correspondent à une zone douloureuse. Chaque partie de la peau étant logiquement susceptible d'être douloureuse, un point douloureux n'est pas forcément en regard direct avec un point d'acupuncture qui est sur un méridien. Dans ce cas, il est bon de chercher et de localiser la zone ou le point le plus douloureux. Utiliser les endroits douloureux comme points de puncture ou de massage, c'est d'ailleurs la méthode primitive du choix des points. Ces points sans localisation précise sont plutôt choisis pour les affections douloureuses.

* Ces exemples sont issus des séminaires que j'ai suivis avec les disciples directs du D^r Tan : les D^r Delphine Armand et Paul Wang.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ma bible des points qui guérissent

Laurent Turlin et Alix Lefief-Delcourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE DUC . S
P R A T I Q U E