

Notons également qu'un excès de yang peut également se transformer en yin : s'il fait trop chaud (yang), nous ne sommes plus enclins au mouvement (yang), mais plutôt à la sieste (yin).

En cas d'excès d'énergie yang, nous allons chercher à disperser cette énergie.

En cas d'insuffisance d'énergie yang, nous allons au contraire chercher à la tonifier.

En tonifiant le yang, on diminue le yin et en dispersant le yang, on augmente le yin.

Ceci est valable pour les méridiens yang, mais aussi pour les méridiens à dominance yin car il y a toujours du yang dans les méridiens yin, et du yin dans les méridiens yang.

Et selon les besoins, nous pourrons tonifier ou disperser (voir plus loin, ou dans le glossaire) un méridien, un organe, une fonction, une région du corps voire son ensemble.

Les 12 méridiens principaux (MP)

Le corps humain est donc traversé, selon la médecine chinoise, par de nombreux canaux énergétiques, dont les méridiens, qui permettent à ces énergies yin et yang de circuler à travers notre corps.

Chaque méridien principal porte le nom de l'organe le plus représentatif de sa fonction énergétique. Les méridiens principaux, au nombre de 12, sont bilatéraux, c'est-à-dire que l'on en possède deux identiques circulant de façon symétrique de chaque côté de notre corps.

- Lorsque l'on travaille sur un point de méridien, il est important de toujours veiller à travailler également sur son homologue de l'autre côté.

On dénombre 6 méridiens yang et 6 méridiens yin.

Les méridiens yang

Les méridiens yang sont liés à **l'extérieur** du corps.

La nourriture entre dans le corps par la bouche et va dans **l'estomac**, puis dans **l'intestin grêle** et dans **le gros intestin**. **La vésicule biliaire** reçoit et stocke la bile produite par le foie et la verse dans l'intestin grêle quand il y en a besoin.

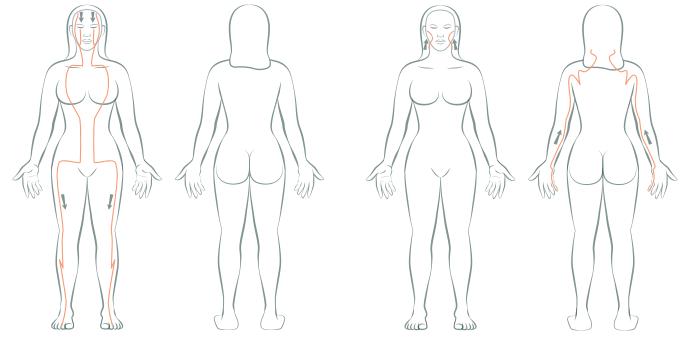
La vessie stocke l'urine avant de la rejeter à l'extérieur du corps via l'urètre. **Le méridien du Triple Réchauffeur** permet la thermorégulation et est lié au système nerveux sympathique.

Les méridiens yin

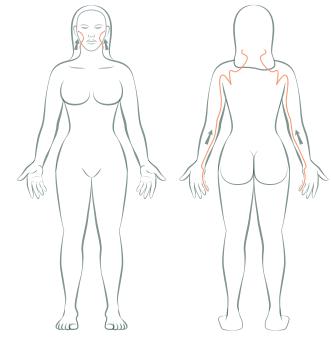
Les méridiens yin sont liés à **l'intérieur** du corps, notamment à des organes contenant beaucoup de sang, et plus délicats.

La rate stocke et nettoie le sang, **le cœur** le pompe, **les poumons** le déchargent du gaz carbonique et lui apportent de l'oxygène, **le foie** régule sa composition, tandis que **les reins** le filtrent. **Le méridien du Maître Cœur** est le système de préservation et de contrôle des fonctions du cœur, de la circulation et du plaisir de vivre².

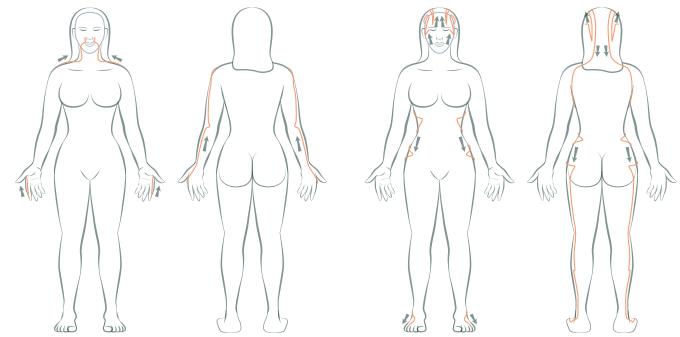
2. Pour plus de détails, vous pouvez consulter mon précédent ouvrage *L'Énergie qui guérit* paru aux éditions Dangles en 2008.



Méridien principal
de l'Estomac (E)

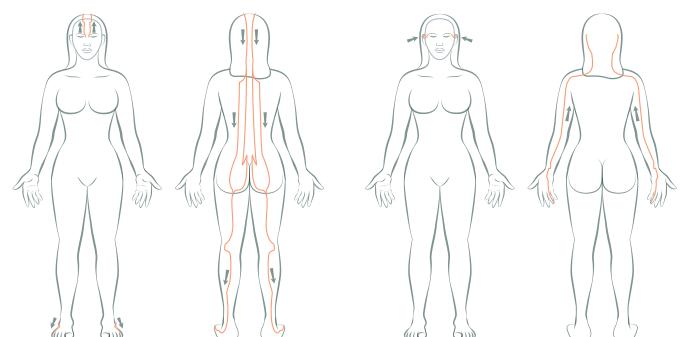


Méridien principal
de l'Intestin grêle (IG)



Méridien principal
du Gros intestin (GI)

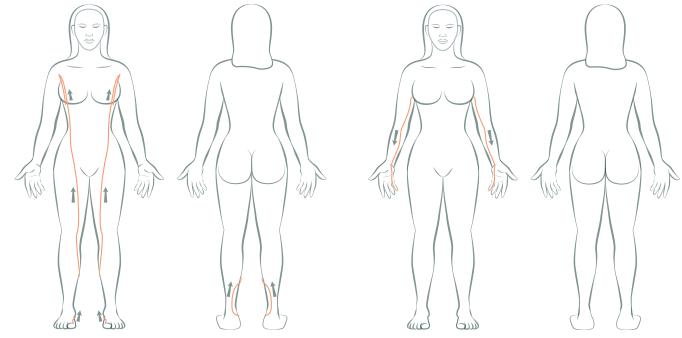
Méridien principal
de la Vésicule biliaire (VB)



Méridien principal
de la Vessie (V)

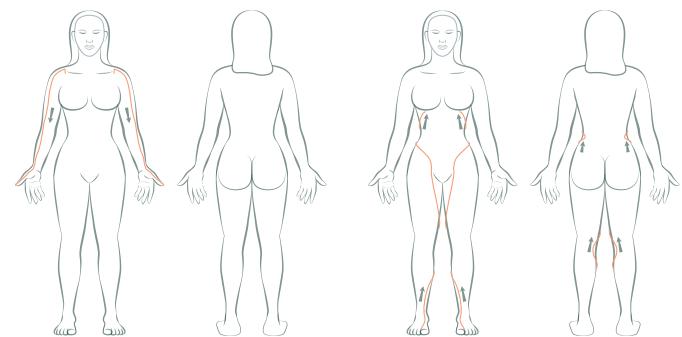
Méridien principal
du Triple Réchauffeur (TR)

Les 6 méridiens à dominance yang



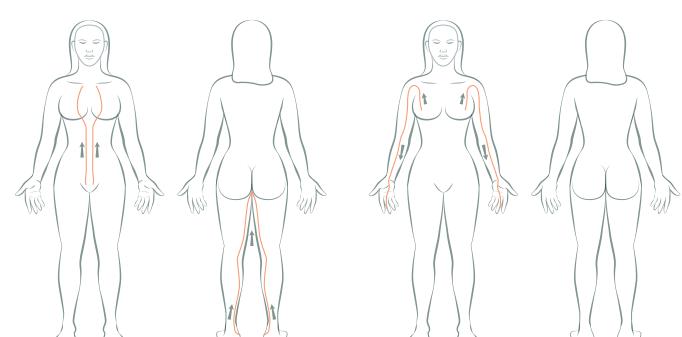
Méridien principal
de la Rate-Pancréas (Rt-RP)

Méridien principal
du Cœur (C)



Méridien principal
des Poumons (P)

Méridien principal
du Foie (F)

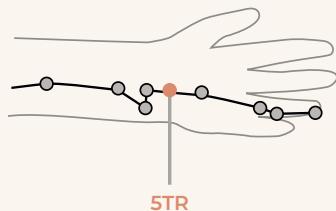


Méridien principal
des Reins (Rn)

Méridien principal
du Maître Cœur (MC)

Les 6 méridiens à dominance yin

- Point couplé : 5 TR, situé sur la face postérieure de l'avant-bras, à deux travers de doigt au-dessus du pli de flexion du poignet



- Point d'entrée : 26 VB, sur les côtés du ventre, au même niveau que l'ombilic, entre la base des côtes et la crête iliaque de la hanche.
- Point de passage : 27 VB, situé au-dessus de l'épine iliaque antéro-supérieure (os de la hanche).
- Point de sortie : 28 VB, au-dessous de l'épine iliaque antéro-supérieure (os de la hanche).

Quels que soient le type de troubles gynécologiques, ce vaisseau pourra être traité dans son ensemble :

- en dispersant les points 41 VB et 5 TR,
- puis en tonifiant le point 26 VB,
- et enfin en dispersant les points 27 VB et 28 VB.

- *Nous verrons plus en détail son traitement et ses applications p. 41.*

DEUXIÈME PARTIE

MISE EN PRATIQUE

Avertissement

La pratique de la digitopuncture ne doit jamais être effectuée pendant les règles. Il est également préférable de ne pas la pratiquer en cas d'orage ou de canicule.

Avant de commencer

Voici quelques informations qui vous aideront à débuter votre pratique.

Comment procéder ?

La digitopuncture s'effectue avec le doigt, qui va venir appuyer et masser le point que l'on aura déterminé.

Dans le cas d'un travail sur un point de méridien, et donc bilatéral, il convient de toujours travailler chaque point des deux côtés.

Comment trouver ces points ?

Sachez tout d'abord qu'un point se trouve **toujours** dans un petit creux. Regardez son emplacement sur le dessin, lisez attentivement l'explication sur sa localisation, et laissez vos doigts chercher, tâtonner. Il est possible que le point soit sensible, voire quelquefois douloureux, c'est une raison de plus pour disperser l'énergie qui s'est accumulée à cet endroit-là.

Le but de notre action est de favoriser la circulation énergétique. Or, si vous avez un problème, c'est que de l'énergie est bloquée, ou insuffisante, ou mal répartie à l'endroit même de ce problème.

Si elle est insuffisante, nous tonifierons. Si elle est bloquée, nous disperserons.

Et... de toute façon, si vous vous trompez, le seul risque que vous encourez est de ne pas obtenir de résultat...

Tonifier ou disperser l'énergie d'un point

- Pour **tonifier un point**, on appuie sur celui-ci et on tourne dans le sens des aiguilles d'une

montre en donnant une impulsion dans le sens du courant énergétique, pendant une à deux minutes.

Le sens du courant énergétique suit les points du 1 au 2^e, 3^e, 4^e, etc. Pour tonifier le méridien de l'intestin grêle, le frotter dans le sens de son ascension ; pour la rate, partir du gros orteil et monter. Pour tonifier les méridiens yin, on monte, et vice versa.

- Pour **disperser un point**, on appuie sur celui-ci et on tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en donnant une impulsion dans le sens contraire du courant énergétique, pendant une à deux minutes.

L'électropuncture

Il est possible d'utiliser un appareil électrique pour stimuler ces points de manière encore plus efficace : le puncteur électrique.

Cet appareil aide à trouver le point et permet de le stimuler rapidement. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet sur mon site Internet : digitopuncture.net.

À quelle fréquence pratiquer ?

Bien évidemment, cela dépendra beaucoup du trouble que vous souhaiterez traiter. Je recommanderais de pratiquer une fois par jour jusqu'à la cessation du trouble.

Si vous souhaitez traiter plusieurs troubles, commencez par le plus important.

Réalisation

- **Tonifier le point 1 F**

Ce point se situe à la base de l'angle unguéal du gros orteil et active la circulation énergétique du foie.

- **Tonifier le point 8 F**

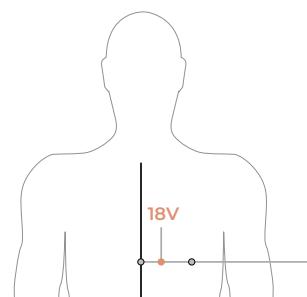
Situé dans le pli de flexion interne du genou, c'est le point d'embarquement de l'énergie du foie en profondeur. Il est particulièrement utile pour tonifier le méridien du Foie au printemps.

- **Tonifier le point 14 F**

C'est le point Mo du méridien du Foie, situé entre la 6^e et la 7^e côte, sur la ligne du mamelon. Il agit directement sur le foie et favorise son bon fonctionnement.

Points Mo (ou point réflexes) à action directe sur le foie : 14 F et 18 V

- **Le point 18 V**



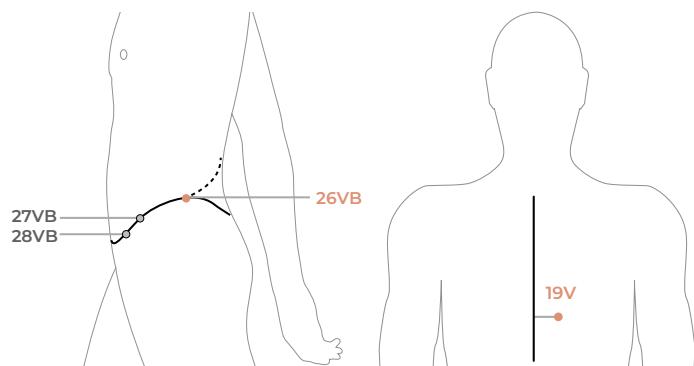
Autre point Mo du méridien du Foie, il est situé à la hauteur de la 9^e dorsale.

- En tonification, il renforce le sang du Foie.
- En dispersion, il élimine la stagnation du Qi du Foie.

Points Mo (ou points réflexes) à action directe sur la Vésicule biliaire : 26 VB et 19 V

- **Tonifier le point 26 VB**

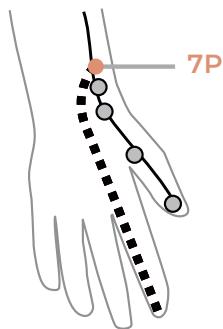
Point Mo de la Vésicule biliaire, ce point est également le début du Vaisseau Taeo Mo, comme nous l'avons déjà abordé (p. 34). Agir sur le méridien de la Vésicule biliaire aide le Foie à purifier l'Énergie. Ce point permet d'aider à régulariser tous les soucis gynécologiques.



- **Le point 19 V**

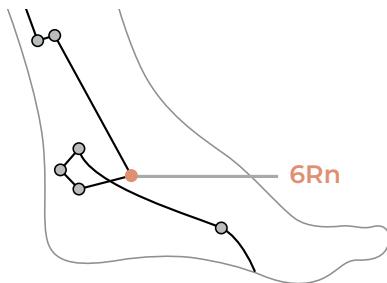
Autre point Mo de la Vésicule biliaire, il est situé à la hauteur de la 10^e dorsale. Ce point tonifie le Qi du Foie et de la Vésicule biliaire. Il permet également l'élimination de la stagnation du Qi.

- **Disperser le point 7 P d'un côté puis de l'autre**



Il s'agit du 7^e point du méridien des Poumons. Il se situe sur la face antérieure de l'avant-bras, côté pouce, dans la gouttière radiale où l'on sent battre l'artère radiale, dans le creux, juste avant la tubérosité radiale (os).

- **Disperser le point 6 Rn d'un côté puis de l'autre**



Le 6^e point du méridien des Reins est le point couplé au 7 P, dont il complète l'action. Il favorise la fécondation et peut, de plus, calmer des douleurs aux seins avant les règles.

Il se trouve sur la face interne du pied, sous la malléole interne (os de la cheville).

- **Tonifier le point 1 VC d'un côté puis de l'autre**

Le point 1 VC est le point d'entrée du vaisseau Conception. Sa tonification favorise la fertilité et aide chasser la frigidité.

Il se situe sur la base du périnée, entre le sexe et l'anus.

- **Tonifier ou disperser d'autres points, selon les besoins**

Après avoir tonifié le 1 VC et avant de travailler le point de sortie du vaisseau Conception – c'est-à-dire le point 24 VC –, vous pouvez stimuler un ou plusieurs autres points de ce vaisseau selon les besoins.

