



Selon la médecine chinoise, le qi – notre énergie vitale – est présent dans tout notre corps. Des canaux subtils, les méridiens, le font circuler suivant un tracé précis. Explications en images.

Méridiens

les chemins du qi

i maginez un réseau hydraulique conçu pour irriguer un vaste terrain : des canaux principaux, des dérivations, des canaux secondaires, des bassins, des pompes, des écluses. Un manque d'eau dans une partie du champ ? Les pompes se mettent en action. Un trop-plein dans une autre partie ? Une écluse s'ouvre...

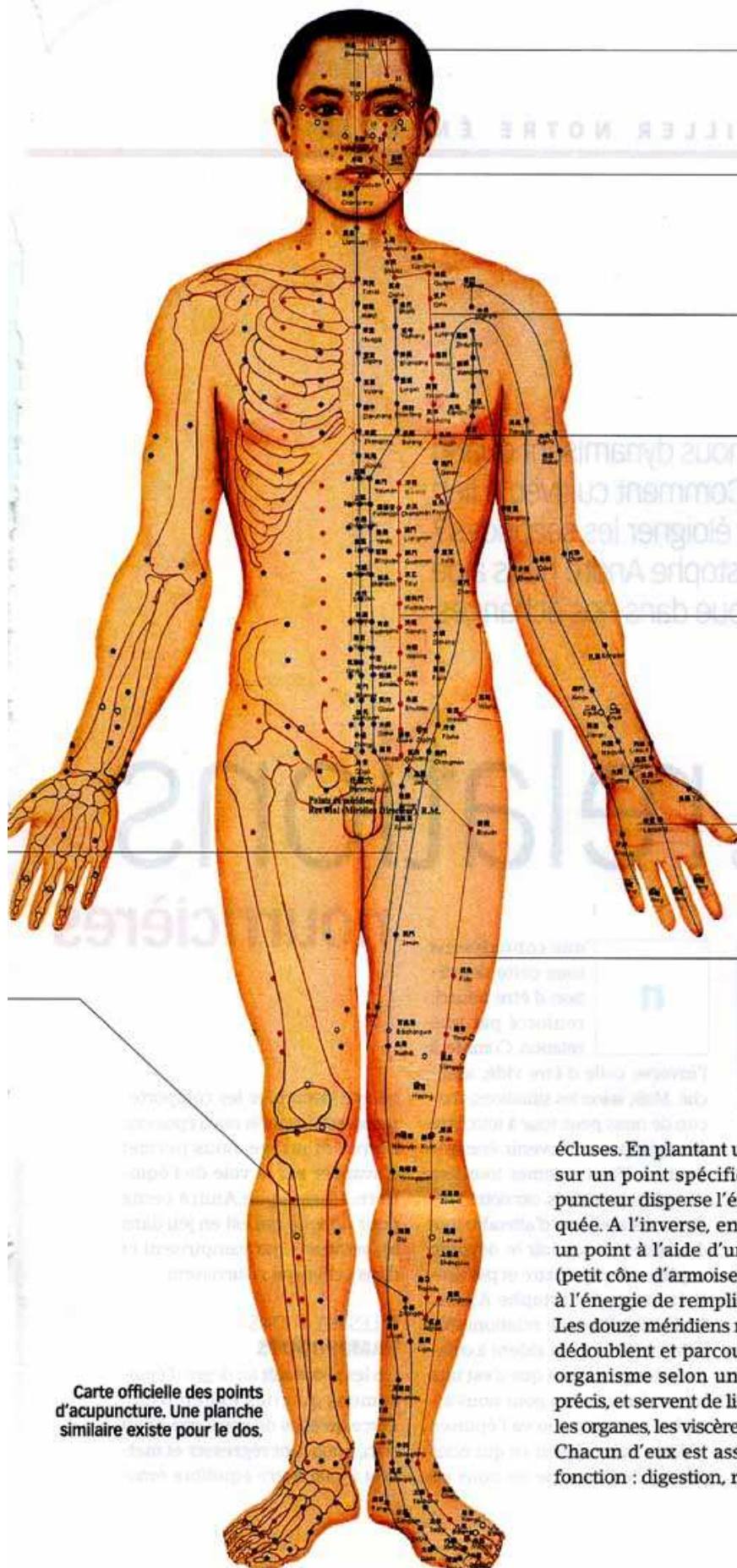
Voilà ce à quoi peut ressembler le fonctionnement des méridiens d'acupuncture dans le corps humain : un réseau complexe, constitué de douze méridiens « réguliers », de huit méridiens « extraordinaires », de douze méridiens « distincts », de quinze méridiens « collatéraux » et d'une quantité de petits méridiens annexes. Il sert à faire circuler le qi – l'« énergie primordiale » de la philosophie taoïste chinoise, le souffle de vie présent partout, dans les êtres animés comme dans les choses inanimées, dans

le creux de notre main comme au fin fond du cosmos. Pour les taoïstes, le qi a deux polarités : schématiquement, l'énergie yin (de nature féminine) et l'énergie yang (de nature masculine). Lorsque le qi circule parfaitement dans notre corps, c'est signe de bonne santé physique et morale – car, pour la médecine chinoise, physique et moral, corps et esprit sont indissociablement liés. Lorsque le qi reste bloqué à une intersection de méridiens,

LE MÉRIDIEEN DES REINS EST L'UN DES TROIS MÉRIDIEENS YIN DU PIED, CAR IL PART... DU PIED.

CERTAINS POINTS ONT DES FONCTIONS PRÉCISES. STIMULER LE POINT 36 DU MÉRIDIEEN DE L'ESTOMAC, PAR EXEMPLE, AIDE À LUTTER CONTRE LA FATIGUE.

lorsqu'il est en excès dans tel méridien ou en manque dans tel autre, c'est le signe d'une maladie. Aussi, à l'instar d'un médecin occidental, qui se repère à la circulation sanguine pour poser son diagnostic, un médecin chinois se repère à la circulation du qi. Un acupuncteur utilise essentiellement les douze méridiens réguliers et deux méridiens particuliers, sur lesquels sont répartis six cent soixante-dix points d'acupuncture jouant le rôle des



Carte officielle des points d'acupuncture. Une planche similaire existe pour le dos.

- **LE MÉRIDIAN GOUVERNEUR,**
L'UN DES DEUX MÉRIDIENS PARTICULIERS,
LONGE LA COLONNE VERTÉBRALE
ET GOUVERNE LES MÉRIDIENS YANG.
- **48 POINTS "EXTRAORDINAIRES"**
(EN DEHORS DES MÉRIDIENS) SONT UTILISÉS
POUR LE TRAITEMENT DE MALADIES SPÉCIFIQUES.
QUATRE D'ENTRE EUX SONT DANS LA BOUCHE.
- **LE MÉRIDIAN DE L'ESTOMAC** PART
DU DEUXIÈME ORTEIL ET S'ARRÊTE SOUS L'ŒIL.
- **LE MÉRIDIAN DIRECTEUR "REN MA"**
L'UN DES DEUX MÉRIDIENS PARTICULIERS,
RÉGULE LES MÉRIDIENS RÉGULIERS.
- **"TIANSHU"** ("CHARNIÈRE CÉLESTE") :
CHAQUE POINT D'ACUPUNCTURE
A SON PROPRE NOM. ICI, LE POINT 25
DU MÉRIDIAN DE L'ESTOMAC.
- **YIN-YANG :** LES MAINS COMPORTENT
TROIS MÉRIDIENS RÉGULIERS YIN (ICI
LE MÉRIDIAN DU POUMON) ET TROIS YANG
(DE L'AUTRE CÔTÉ DE LA MAIN).
- **670 POINTS D'ACUPUNCTURE**
SONT RÉPARTIS SUR LES MÉRIDIENS
RÉGULIERS ET PARTICULIERS.

éclues. En plantant une aiguille sur un point spécifique, l'acupuncteur disperse l'énergie bloquée. A l'inverse, en chauffant un point à l'aide d'un « moxa » (petit cône d'armoise), il permet à l'énergie de remplir le vide. Les douze méridiens réguliers se dédoublent et parcourent notre organisme selon un itinéraire précis, et servent de liaison entre les organes, les viscères, les tissus. Chacun d'eux est associé à une fonction : digestion, respiration,

assimilation... C'est pourquoi on leur a donné le nom correspondant à leur organe : méridien foie, méridien poumon... Mise au point il y a quatre mille ans, la théorie des méridiens, très complexe, n'est pas forcément acceptée par la médecine occidentale, car ces canaux d'énergie restent invisibles à l'œil de la science. Pas à celui des acupuncteurs chinois, qui affirment pouvoir ressentir le flux du qi au bout de leurs doigts... ■ **ERIK PIGANI**