

Les Points Principaux

Texte : L'Esprit des Points Philippe Laurent Ed : You Feng

Illustrations : Yolaine Désillès

Yong Quan (Yong Tsiuann) (1Rn) Source Jaillissante

Commentaire : situé sous la plante du pied (au plus bas du corps) ce point est comme une source qui jaillit du sol et s'élève.

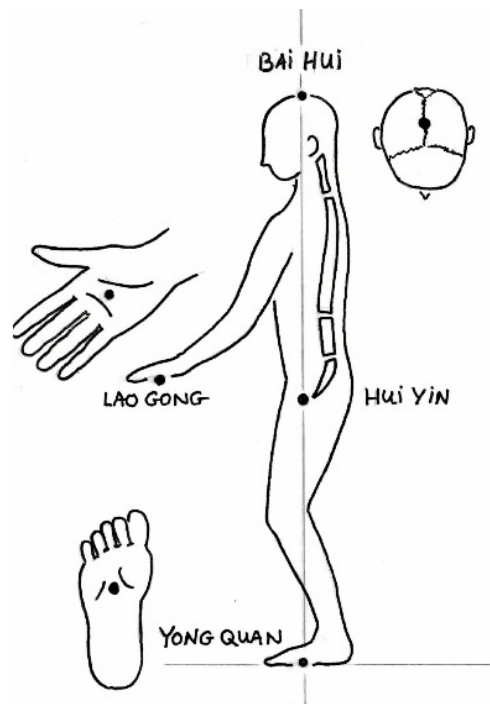
Localisation : à la jonction du tiers moyen et du tiers antérieur de la plante du pied, dans la dépression qui se forme lors de la flexion des orteils.

Lao Gong (8MC) Palais du Labeur

Commentaire : le travail pénible, c'est le travail manuel, Lao Gong dans ce contexte signifie « les mains » et désigne la localisation du point.

Localisation : à l'endroit touché par le médus fléchit sur la paume de la main, entre les 2^{ème} et 3^{ème} métacarpiens, contre le 3^{ème} métacarpien.

Nei (interne) Lao Gong / Wei (externe) Lao Gong



Bai Hui (20VG) Cent Réunions

Commentaire : ce point est situé au vertex, il entre en réunion avec de nombreux méridiens d'où son appellation.

Localisation : sur la ligne médiane de la voûte crânienne.

Hui Yin (1VC) Convergence des YIN

Commentaire : ce point réunit Chong Mai, Ren Mai et Du Mai ; tous ont leur origine (pour les femmes) au Bao Zhong (utérus) puis convergent vers ce point avant de se séparer, ce qui fait dire « Une origine et trois voies ».

Localisation : à mi-distance entre la vulve et l'anus pour les femmes, entre le scrotum et l'anus pour les hommes.

Les points d'entrée des trois Dan Tian

Texte : L'Esprit des Points Philippe Laurent Ed : You Feng

Illustrations : Yolaine Désilles

Yin Tang (17M) Troisième Œil

Localisation : entre les deux sourcils (la gabelle)

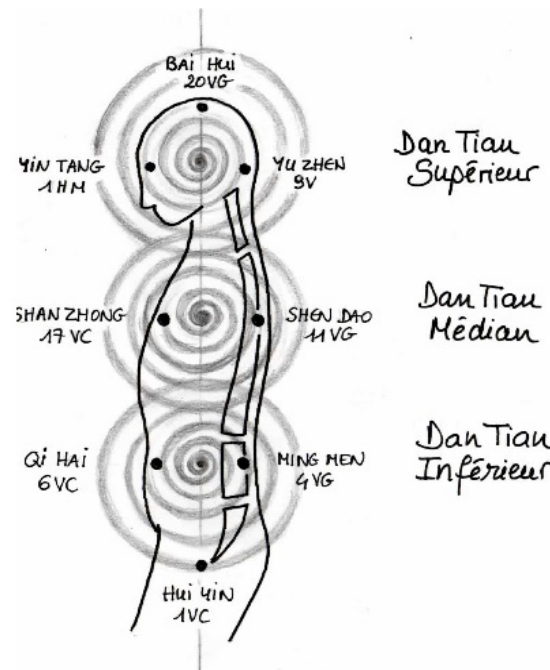
Shan Zhong (17VC) Centre du thorax

Commentaire : ShanZong est un ancien titre donné à un fonctionnaire chargé de resserrer les liens par de bonnes paroles ou de bonnes choses.

Localisation : Entre les deux seins, sur l'axe vertical médio-sternal, au niveau d'une ligne horizontale passant par le 4^{ème} espace intercostal.

Qi Hai (6VC) Mer du Qi

Commentaire : Qi ici concerne l'énergie Yuan qui est stockée au niveau du Foyer Inférieur. Ce point accueille le Qi du Poumon, à chaque inspiration, l'énergie de l'air doit descendre jusqu'au Foyer Inférieur pour le vitaliser.
Localisation : à 1,5cun sous l'ombilic, sur la ligne médiane antérieure.



LES TROIS DAN TIAN

Yu Zhen (9V) Occiput

Commentaire : L'ancien nom du point était YuZen Gu et signifiait occiput, en raison de la localisation de ce point, c'est le sens à conserver.

Localisation : sur l'occiput, à 2,5cun au-dessus de la ligne d'implantation des cheveux sur la nuque, en dehors du bord supérieur de la protubérance occipitale.

Shen Dao (11VG) Voie du Shen

Commentaire : Le point est situé entre les deux Xinshu, points Shu du Cœur dans le dos, et au-dessus de Lingtai, ce point traite le Shen.
Localisation : sous l'apophyse épineuse de la 5^{ème} dorsale.

Ming Men (4VG) Porte du Destin, Porte de la Vitalité

Commentaire : Ming est en rapport avec le lot de vie alloué à chacun, c'est à dire l'énergie originelle, Yuan, conservée par les Reins. Le point est situé entre les deux Shenshu 23V, qui sont les points Shu des Reins.

Localisation : sous l'apophyse épineuse de la 2^{ème} vertèbre lombaire.

L'Orbite Microcosmique

Texte : L'Esprit des Points Philippe Laurent Ed: You Feng

Illustrations : Yolaine Désilles

Tian Tu (22VC) Cheminée Céleste

Commentaire : La trachée est comme une cheminée qui conduit à la tête Tian et par où la toux fait irruption.

Localisation : dans la dépression située au-dessus du manubrium sternal.

Zhang Wan (12VC) Milieu de l'Estomac

Commentaire : Le point se situe sur la partie médiane de l'Estomac au niveau du réchauffeur médian.

Localisation : à 4cun au-dessus de l'ombilic, sur la ligne médiane antérieure.

Shen Que (8VC) Porte de la Vitalité

Commentaire : l'image est celle de l'ombilic et des deux grands droits de l'abdomen qui le bordent.

Localisation : au centre de l'ombilic

Guan Yong (4VC) Barrière de l'Origine

Commentaire : Point en relation avec l'énergie Yuan, il constitue une passe vers l'énergie originelle.

Localisation : sur la ligne médiane de l'abdomen, à 2cun au-dessus du pubis.



L'ORBITE MICROCOSMIQUE
ou Petite Circulation Céleste.

Da Zui (14VG) Grande Vertèbre

Commentaire : désigne la 7^{ème} cervicale qui est la vertèbre la plus saillante du haut du dos lorsqu'on fléchit la tête en avant.

Localisation : sous l'apophyse épineuse de la 7^{ème} cervicale.

Zi Zhong (6VG) Milieu du Rachis

Commentaire : autrefois, les Chinois considéraient que la colonne vertébrale était composée de 21 vertèbres, en commençant à la 1^{ère} dorsale puis en comptant les 12 dorsales, les 5 lombaires et les 4 sacrées, le point Zi Zhong se situe exactement au milieu.

Localisation : sous l'apophyse épineuse de la 11^{ème} dorsale.

Chang Jian (1VG) Long et Fort

Commentaire : ce qui est long et robuste est la colonne vertébrale qui constitue l'armature du squelette humain, ce point représente l'origine de cet axe de force dont la vigueur est liée à l'énergie Yang des Reins.

Localisation : entre la pointe du coccyx et l'anus.