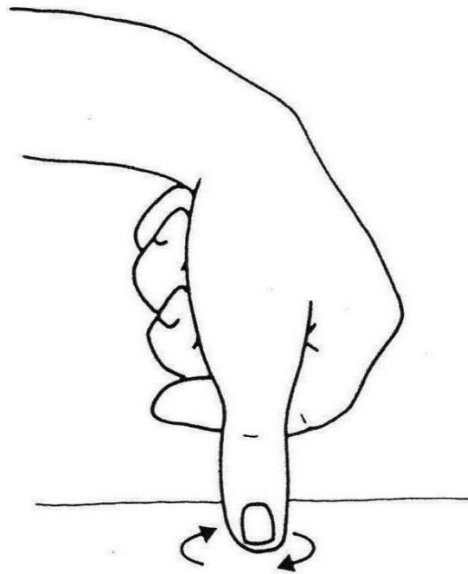


弗朗什—孔泰  
法—中友好協會

# LE MASSAGE CHINOIS

## Conférence du Docteur SUN Xu Shan (15 mars 1993 – Besançon)

# 穴位按摩



# Bref historique du massage thérapeutique chinois

Le massage thérapeutique chinois (massothérapie) est une méthode de massage manuel du corps, permettant de soulager les souffrances.

Cette méthode très ancienne est le produit de recherches et de travaux de nombreuses générations de médecins chinois.

La massothérapie est mentionnée pour la première fois en 540 avant JC, dans l'un des premiers textes médicaux chinois connus: "*le Nei Jing*" ou "*Classique de l'interne*". Mais depuis de nombreux siècles déjà, le peuple chinois utilisait quotidiennement les techniques du massage thérapeutique, ainsi -du reste- que l'acupuncture et la pharmacopée naturelle. Il connaissait l'existence des courants d'énergie qui "circulent" dans les "*méridiens*" du corps humain.

Au cours de la période des Anciens Empires (221 av JC - 316 ap JC) de nombreux écrits sont produits. ZHANG Zhang Sing, célèbre acupuncteur, rédige un traité sur les "*Maladies Fébriles*". Il y décrit la réanimation de malades par des massages "*énergétiques*".

La fin du Vème siècle marque, dans de nombreux domaines -et notamment en médecine- une importante transmission de la culture chinoise vers le Japon. Là, se développe une technique digitale de massage, selon les principes de la massothérapie chinoise.

Sous la dynastie des TANG (581-907 ap JC) la médecine traditionnelle chinoise connaît un nouvel essor. Un nouveau traité de massothérapie est rédigé; de nouvelles techniques y sont développées: pression, friction, poussée...

Au cours des dynasties MING (1368-1644) et QING (1644-1911) la massothérapie évolue encore. Les techniques s'enrichissent au niveau de la manipulation de la colonne vertébrale et des diverses parties des membres et des articulations.

YANG Qi Zhou écrit en 1610 un célèbre ouvrage "*Compilation sur l'Acupuncture et la Moxibustion*". Un chapitre entier y traite des massages.

Depuis 1949, le nouveau Gouvernement de la République Populaire de Chine a opté en faveur du "prestige et de l'union" des connaissances des deux médecines: la médecine traditionnelle chinoise, et la médecine scientifique occidentale.

## Yin et Yang Les deux polarités de l'énergie

Depuis l'antiquité, les Chinois considèrent que tout élément de l'univers recèle une "*énergie*" propre. Tout est énergie. Globalement, cette énergie est une, même si elle est constituée de deux polarités contraires:

- la polarité YIN, qui tend vers l'immobilité absolue, vers la matière,
- la polarité YANG, qui tend vers la mobilité extrême, vers l'impalpable, vers le subtil.

Cette dualité Yin - Yang de l'énergie, par ses composantes opposées, est génératrice de mouvement, d'activité. En toute chose de l'Univers, il existe ainsi du Yin et du Yang, en proportions variables; L'un ne peut exister sans l'autre.

Pour la médecine traditionnelle chinoise, l'alternance des mouvements Yin - Yang se retrouve dans la circulation de l'énergie dans les "*méridiens*". C'est en effet l'énergie qui anime tout l'organisme et lui permet l'entretien de ses fonctions biologiques.



# Les méridiens énergétiques ou « *Jing Luo* »

La médecine traditionnelle chinoise considère que les méridiens "*Jing*" et leurs branches collatérales "*Luo*" représentent la voie par laquelle circule l'énergie vitale, et le sang du corps humain. Ils forment un réseau reliant les différents éléments internes et externes du corps; l'énergie qui y circule contribue à la régularisation du fonctionnement de l'organisme entier.

La théorie des méridiens constitue la base théorique fondamentale de la médecine traditionnelle chinoise. Sur elle repose une part essentielle des soins pratiqués en Chine, et notamment l'acupuncture.

## LA DECOUVERTE DES "JING LUO":

Depuis plusieurs milliers d'années, le travail empirique des médecins chinois, attesté par les constatations d'un nombre impressionnant de patients, a permis de constituer les fondements expérimentaux de la théorie des méridiens. Ainsi, depuis fort longtemps, ces médecins se sont aperçus que certains phénomènes étaient constants, que certaines réactions se reproduisaient de façon identique dans le corps humain. Par exemple, en stimulant de façon appropriée certaines parties définies du corps on peut soigner des maladies qui en affectent, soit la surface, soit les parties profondes ou les viscères.

## LA PREUVE DE L'EXISTENCE DES "JING LUO":

Jusqu'à ce jour, il n'a pas été trouvé de support anatomique des méridiens. Cependant, l'utilisation de gammacaméras a permis de suivre le trajet emprunté par une molécule radioactive injectée au niveau d'un point d'acupuncture. La visualisation de ce trajet, selon certains méridiens bien connus par la médecine traditionnelle chinoise, a ainsi apporté une véritable preuve de l'existence de ces Jing Luo, ou méridiens. Le tracé de ces méridiens est ainsi réalisé de façon parfaitement définie et invariable.

## LA CLASSIFICATION DU SYSTEME DES MERIDIENS:

Le système des méridiens se divise en Jing et en Luo, en relation avec la peau, les muscles, les os et tous les viscères.

Il existe:

- 12 Jing Mai, les méridiens principaux, qui, sont longitudinaux et situés aux niveaux les plus profonds.
- 12 Jing Bie, les méridiens secondaires (branches des principaux) situés également aux niveaux profonds. Ils "pénètrent" par les quatre membres et "sortent" par le cou et la tête.
- 8 Qi Jing, les méridiens curieux. Ils sont, pour la plupart des branches importantes des méridiens principaux. On distingue: le *Ren Mai*, le *Dou Mai*, le *Chong Mai*, le *Dai Mai*, le *Yang Qiao*, le *Yin Qiao*, le *Yang Wei*, et le *Yin Wei*.

Ces huit méridiens curieux sont disposés d'une façon particulière: la plupart sont situés longitudinalement, mais d'autres sont disposés transversalement et quelques uns sont placés de façon médiane. Ils n'ont pas de liens directs avec les viscères.

- 15 Luo Mai, dont 12 réguliers (rattachés à chacun des 12 Jing Mai ou méridiens principaux). Ils sont disposés en biais. Il existe en outre, le Luo Mai du Ren Mai, celui du Dou Mai, et enfin le grand Luo Mai de la rate.

## Quelques liens Internet

La numérisation de ce dossier réalisé en 1993 nous permet – en 2015 – de vous proposer, pour en savoir plus, quelques liens internet :

[http://www.chenmen.fr/?page\\_id=613](http://www.chenmen.fr/?page_id=613)

[http://cochlea.iurc.montp.inserm.fr/enseignement/Formation\\_Continue/DU-DIU/DIU/Acupuncture/Acupuncture\\_1A\\_les\\_meridiens\\_et\\_les\\_LUO.pdf](http://cochlea.iurc.montp.inserm.fr/enseignement/Formation_Continue/DU-DIU/DIU/Acupuncture/Acupuncture_1A_les_meridiens_et_les_LUO.pdf)

[https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9ridien\\_\(m%C3%A9decine\\_traditionnelle\\_chinoise\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9ridien_(m%C3%A9decine_traditionnelle_chinoise))

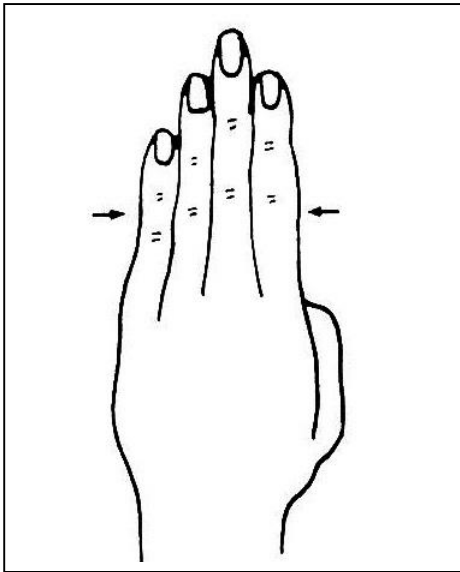
# Méthode de massage des points d'énergie

Cette méthode est facile à pratiquer :

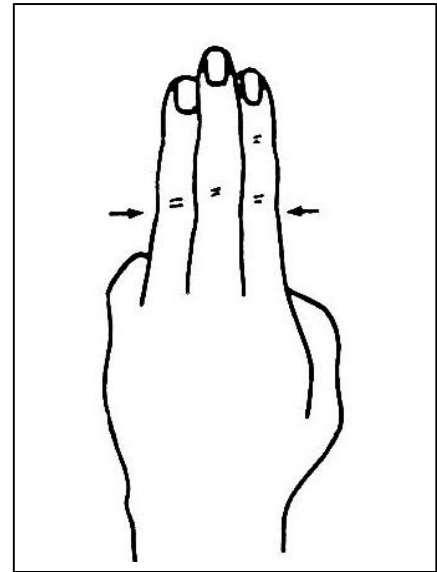
Elle consiste d'abord à repérer les points, ensuite à y exercer une pression.

Le **repérage des points** signalés dans chaque rubrique se fait à l'aide des schémas qui indiquent leur position par rapport à des repères anatomiques.

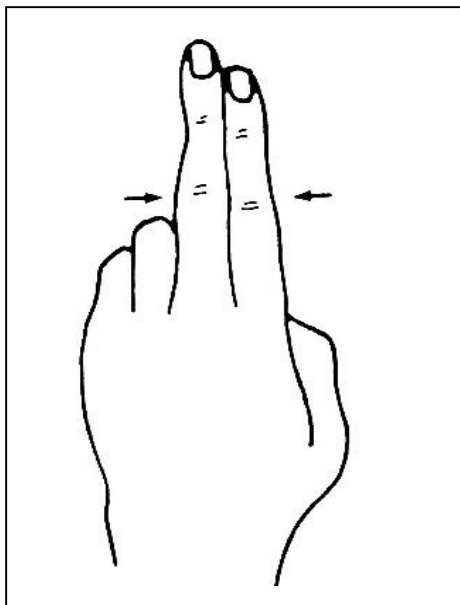
La mesure se fait à l'aide des **travers de doigt**, les points étant souvent sensibles à la pression, il sera plus facile de les localiser.



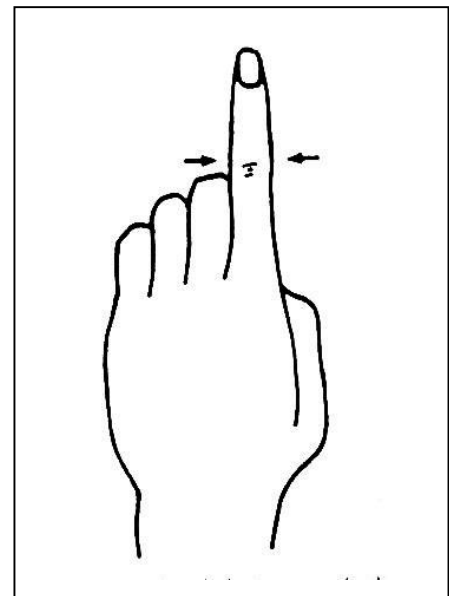
4 travers de doigt ou « 4 doigts »



3 travers de doigt ou « 3 doigts »



2 travers de doigt ou « 2 doigts »



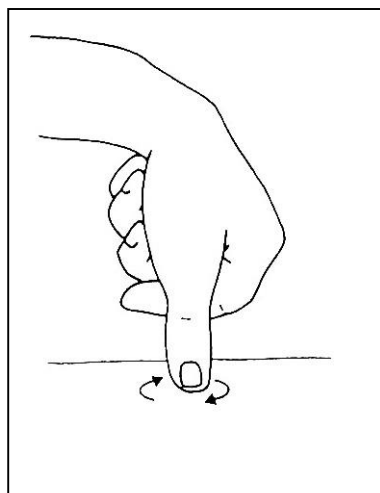
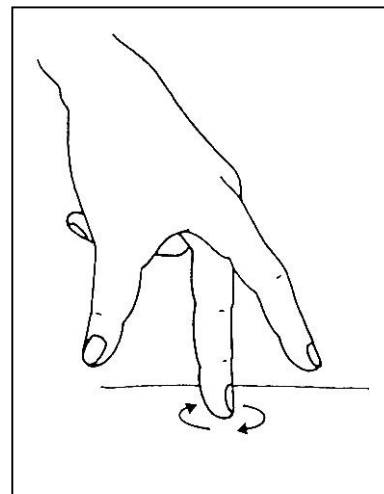
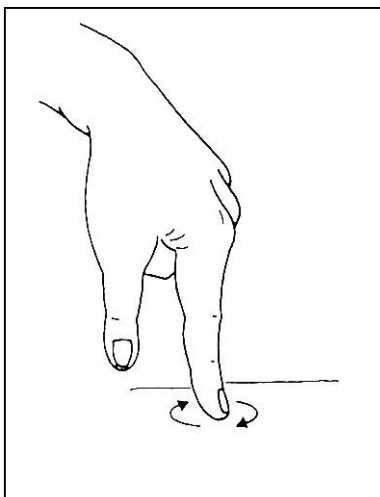
1 travers de doigt ou « 1 doigt »

# Méthode de massage

La pression se fait généralement par le bout du doigt (pouce, index ou majeur.) Eventuellement il faudra se couper les ongles court.

Il y a deux types de pression :

- **La pression circulaire douce**, qui consiste à appuyer fermement sur le point considéré sans jamais le déplacer du point tout en massant doucement dans le sens des aiguilles d'une montre (environ un mouvement circulaire par seconde) pendant le temps et à la fréquence indiquée dans chaque cas expliqué dans ce document.  
Ce geste de massage **tonifie** le point d'énergie et par la même occasion rend la circulation de l'énergie plus fluide au niveau du méridien qui traverse ce point et qui ira ensuite irriguer les organes profonds.
- **La pression circulaire forte** se fait dans le même sens, mais le doigt appuyé très fortement sur le point tout en massant d'un mouvement circulaire rapide.  
Ce geste de massage **disperse** l'énergie stagnante au niveau d'un point d'acupuncture, notamment dans le cas de douleur, d'inflammation...





# Les points d'acupuncture

Le trajet superficiel des méridiens est parsemé de points d'énergie, aussi appelés *"Points d'Acupuncture"*. Ces points ont chacun un rôle spécifique de régulation de l'énergie. Les troubles circulatoires de cette énergie le long des méridiens peuvent être superficiels, ou affecter un organe profond.

Le point d'acupuncture a une résistance plus faible au passage d'un courant électrique (c'est d'ailleurs sur cette propriété que fonctionnent les appareils de détection de points).

Sur le plan histologique, le point d'acupuncture est constitué d'une terminaison nerveuse à la surface de la peau, entourée dans un plan plus profond, d'une artériole et d'une veinule ainsi que de petits vaisseaux lymphatiques. La stimulation à l'aide d'une aiguille, la pression par le doigt, ou l'application d'un moxa, sur cet agglomérat nerveux et vasculaire induisent un signal qui sera transmis le long du parcours du méridien d'énergie. Cette action permet de renforcer la résistance intrinsèque des viscères en régulant le cours de l'énergie et du sang, et de parvenir de ce fait à la guérison des maladies.

## La classification des points d'acupuncture

Les "points des méridiens" sont répartis sur quatorze lignes verticales, dites méridiens. Il existe en tout 361 points pour l'ensemble des 14 méridiens (12 Jing Mai, 1 Ren Mai, et 1 Dou Mai).

Les "points hors méridiens" ou "points extraordinaires" n'appartiennent pas aux 14 méridiens.

Les "points Ashi" sont situés en dehors des points appartenant aux méridiens classiques ou Jing Luo. On les trouve à des endroits très sensibles à la pression du doigt.

## Les sensations produites par la stimulation à l'aiguille ou à la pression

Dès que l'aiguille pénètre dans le tissu à la profondeur requise; ou si l'on presse exactement sur les points d'acupuncture, le patient éprouve des sensations particulières: de douleur, de gonflement, de lourdeur ou d'engourdissement etc. C'est ce que l'on appelle *"De Qi"* ou "obtention de l'énergie vitale" ou encore "arrivée de l'énergie".

## Les propriétés thérapeutiques des points d'acupuncture

Elles varient selon les méridiens auxquels appartiennent ces points. En général, les points répartis sur un même méridien ont des propriétés thérapeutiques communes. Par exemple, la stimulation des points du méridien des poumons peut traiter les maladies des poumons et de la gorge; celle des points du méridien du gros intestin peut agir sur les maladies gastro-intestinales...

Les points de chaque méridien peuvent être divisés en deux groupes.

La stimulation des points du premier groupe (la plupart des points situés sur la tête, la face et le tronc), peut traiter les maladies de la région où ils se trouvent, ainsi que celles de la région voisine; tandis que la stimulation des points du deuxième groupe (les points situés en dessous des coudes et des genoux), permet de traiter non seulement les maladies locales, mais encore celles des régions éloignées.

# Fièvre – Grippe

## Forte fièvre de l'enfant

Le nourrisson et le jeune enfant sont beaucoup plus fréquemment que l'adulte sujets à des accès de fièvre élevée (de 39 °C à 42 °C) qui peuvent être symptomatiques d'une maladie infantile infectieuse ou simplement d'un coup de chaleur (voir « Chaleur »).

En attendant le médecin, on peut entreprendre ce traitement :

— installer l'enfant au calme dans une pièce fraîche (18 °C), éviter de trop le couvrir. Placer une vessie de glace enveloppée dans un linge fin sur son front en la déplaçant toutes les cinq minutes d'une tempe à l'autre ;

— lui faire boire de l'eau ;

— masser les points suivants, par pression circulaire douce pendant environ cinq minutes chaque point ; à recommencer plusieurs fois par jour ; ces points permettent de calmer l'excès de température du corps.

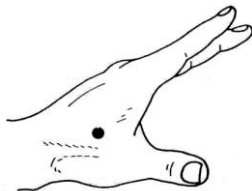
Il est encore conseillé de faire prendre à l'enfant des bains rafraîchissants dans une eau dont la température doit être inférieure à 2 °C à la température rectale de l'enfant (par exemple, pour une température rectale de 40 °C, l'eau du bain doit être à 38 °C).

## Grippe

Quant à la grippe, elle apparaît brutalement avec une fièvre d'environ 40 °C, des frissons, des maux de tête, un rhume, des maux de gorge ou de la toux. Dès le deuxième jour, le malade souffre de courbatures. La guérison intervient généralement à partir du troisième ou du quatrième jour, mais en laissant une fatigue qui peut encore un peu se prolonger.

## Points à masser

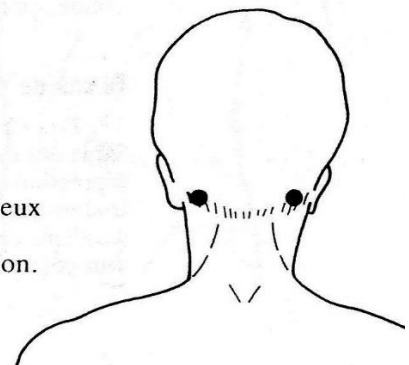
Masser trois ou quatre fois par jour pendant une à deux minutes chaque point pour accélérer le processus de guérison. (4 GI, 20 VB)



**4 GI, Harmonisation de l'énergie.**

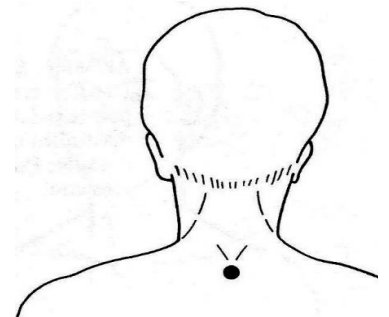
Dans le creux de la pince entre l'index et le pouce. Point sensible à la pression à droite et à gauche.

**20 VB, Etang du vent.**  
Sur le rebord arrière du crâne, dans un creux à deux doigts derrière l'oreille. Point sensible à la pression.



**11 P, Jeune Marchand.**  
A l'angle de l'ongle du pouce, côté regardant l'extérieur, des deux côtés

**14 VG, Grande Vertèbre.**  
Au bas de la nuque, juste sous la pointe de la première saillie visible, quand on fléchit le cou (épine de la septième cervicale).





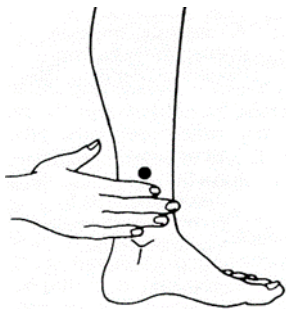
# Insomnies

En médecine traditionnelle chinoise (MTC) les troubles du sommeil se définissent par le déséquilibre de l'énergie mentale, dont l'origine peut provenir soit d'une mauvaise assimilation psychoaffective, soit d'une alimentation déséquilibrée.

On trouvera ci-dessous un certain nombre de points d'acupuncture qu'il convient de masser, pendant cinq à dix minutes, avant d'aller se coucher.

Le choix des points se fera en fonction des symptômes. Si besoin est, on peut sélectionner plusieurs points (deux ou trois.)

**Les points à masser doivent l'être par pression circulaire forte.**



**6 Rte, Croisement des trois yin.**

Sur la face interne de la jambe, à quatre doigts au-dessus de la pointe externe de la cheville. Point sensible à la pression. Masser des deux côtés.

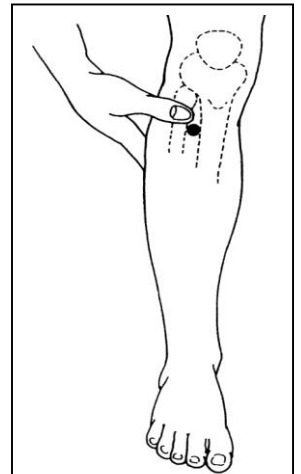
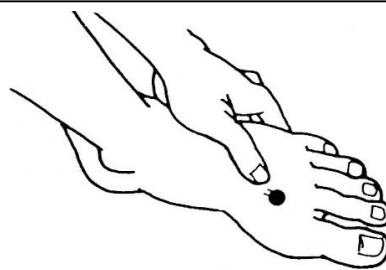
**36 E, Trois Voies de la jamb**

Sur le côté extérieur de la jambe (droite ou gauche), à quatre doigts au-dessous de la rotule, point sensible à la pression.

**En cas de sommeil agité.**

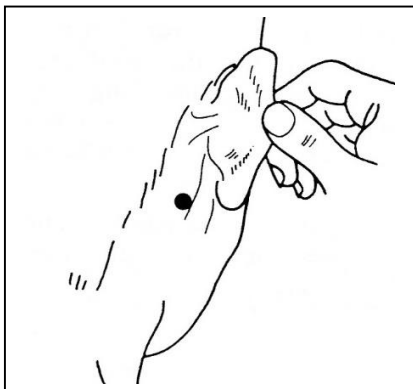
**3 F, Très Grand Carrefour.**

Sur le dos du pied, dans la dépression entre les tendons du premier et du deuxième orteil. Masser des deux côtés en même temps.



**An Mian, Sommeil paisible.**

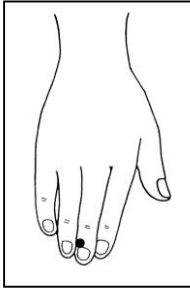
Dans un creux derrière la pointe osseuse (os mastoïde) qu'il y a derrière l'oreille. Point sensible à la pression.





## Terreur nocturne des enfants

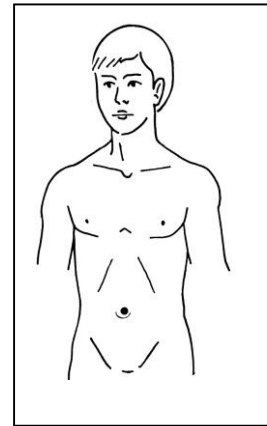
**9 MC, Milieu du carrefour.**  
A l'angle de l'ongle du médus, côté regardant l'annulaire.



**Si l'insomnie persiste malgré ce traitement, elle est probablement due à un déséquilibre énergétique qui peut être soigné par un médecin acupuncteur avec de bons résultats**

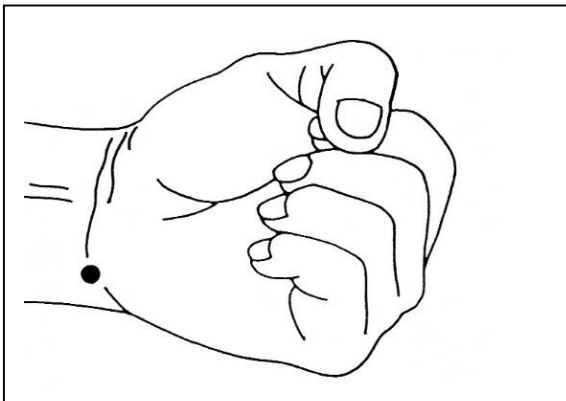
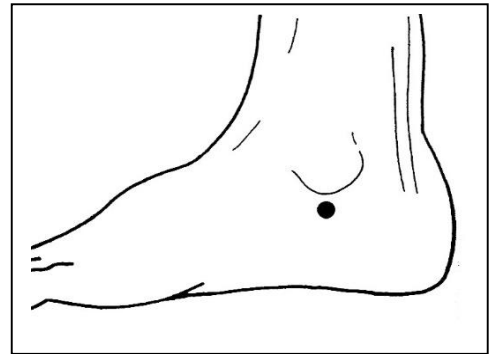
## Insomnie des bébés

**8 VC, Palais du mental.**  
Au centre du nombril.



## En cas de douleur morale

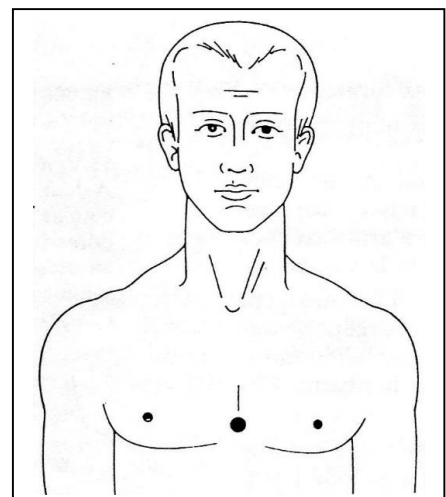
**62 V, Vaisseau de l'heure Shen.**  
Dans un creux juste au-dessous de la pointe externe de la cheville. Côté droit ou gauche.



**7 C, Porte de la sérénité.**  
Sur le pli du poignet dans un creux sensible à l'intérieur d'un petit os rond (le pisiforme). Côté droit ou gauche.

## En cas d'oppression thoracique

**17 VC, Milieu de la poitrine.**  
Au milieu de la poitrine sur le sternum, à la hauteur des deux mamelons. Point sensible à la pression.



# Douleurs lombaires

**L**es lombalgies peuvent être de deux formes :  
— forme aiguë : c'est le fameux lumbago (voir « Lumbago ») ;

— forme chronique : c'est le cas général des douleurs arthrosiques de la colonne lombaire (voir aussi « Rhumatismes »). On arrive à détecter les lésions d'arthrose chez des personnes même très jeunes, à partir de la vingtaine.

En médecine chinoise, les lombes sont les lieux où logent les reins. L'insuffisance ou le déséquilibre énergétique des reins (qui détiennent l'énergie ancestrale héréditaire) entraîne toujours des douleurs de la région lombaire. Ces douleurs peuvent être favorisées :

— par des facteurs externes, tels un choc traumatique (ou des microtraumatismes répétés de la région lombaire), une agression par les énergies climatiques humidité-froid ou humidité-chaud ;

— par des facteurs internes tels les abus sexuels ou troubles de l'énergie mentale (dépression, angoisse, sentiments d'inquiétude et de peur). Dans le cas de l'influence psychosomatique, citons, par exemple, certains étudiants qui sont brutalement pris d'un lumbago ou de douleurs lombaires sourdes la veille du jour des examens ou de concours.

Dans tous les cas, les douleurs lombaires peuvent être soignées par la méthode acupuncturale, qu'elles soient de cause purement lésionnelle et mécanique (arthrose, ostéoporose) ou qu'elles soient d'origine psychosomatique.

Un traitement du terrain énergétique permet, en outre, d'espacer très sensiblement la survenue des crises douloureuses.

La digito-pression et le massage par une tierce personne ainsi que l'application des moxas améliorent les symptômes.

## Points à masser

Masser, par pression circulaire forte, pendant deux à trois minutes chaque point, une ou deux fois par jour à jeun.

## Remarques

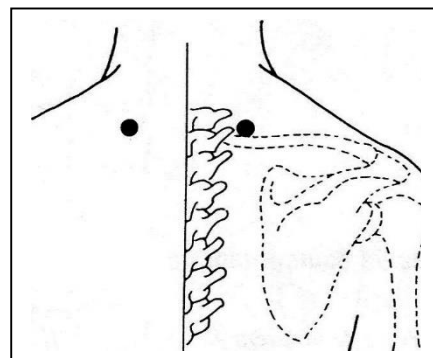
En cas de douleurs récidivantes ou aiguës de la colonne vertébrale, un examen radiologique s'impose pour détecter une affection grave éventuelle (fracture, infection, myélome, etc.).

Les vices de comportement de la colonne vertébrale pouvant être favorisés par l'usage d'un lit trop souple, il est conseillé d'adopter un matelas dur.

Une rééducation-massage peut être entreprise pour renforcer la force musculaire du dos.

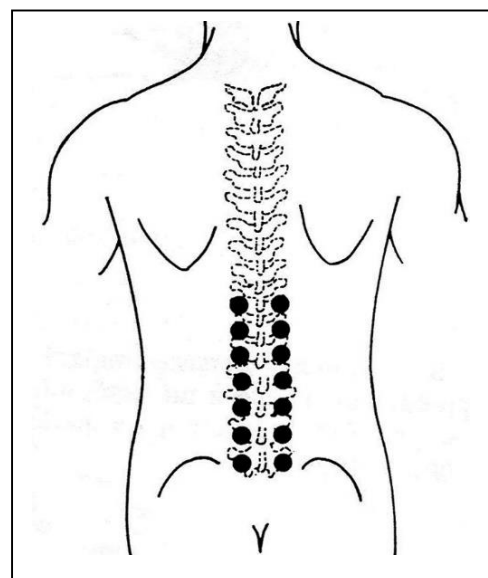
## 11 V, Réunion des os.

A deux doigts de chaque côté de la première vertèbre dorsale (celle-ci se trouve au-dessous de la première saillie visible à la base de la nuque).



## HuatuoJiaji, points paravertébraux de Huatuo.

A un doigt de part et d'autre de la ligne de l'épine dorsale, sur une hauteur de dix centimètres en haut et en bas de la zone douloureuse. L'utilisation des moxas est conseillée une ou deux fois par semaine pendant cinq à dix minutes.





# La colique

**O**n appelle coliques les douleurs dues aux spasmes des muscles des viscères. On distingue :

— la colique intestinale, voir « Colite, Colopathie fonctionnelle » ;

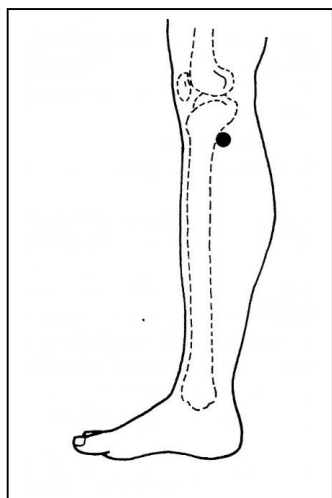
— la colique hépatique, voir « Vésicule biliaire » ;

— la colique néphrétique : c'est une douleur intense partant de la fosse lombaire et irradiant vers le ventre et jusqu'aux organes génitaux. Elle est provoquée par les spasmes de l'uretère (conduit des urines entre le rein et la vessie) quand il est bouché par un calcul.

Un traitement par produits antispasmodiques est conseillé pour arrêter la crise. Si la consultation médicale d'urgence est impossible, on peut masser par pression circulaire forte, pendant cinq à dix minutes, le point suivant, à renouveler autant de fois que nécessaire.

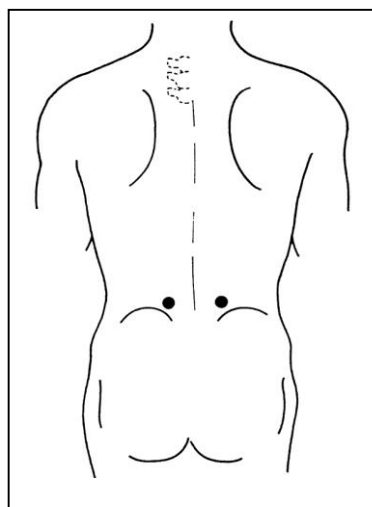
**9 Rte, Source du yin.**

Sur la face intérieure de la jambe, dans l'angle de l'os du tibia. Point sensible à la pression. A droite ou à gauche.



**23 V, Correspond aux reins.**

A deux doigts de chaque côté de la pointe de la deuxième vertèbre lombaire (à la hauteur des sommets des deux crêtes iliaques).





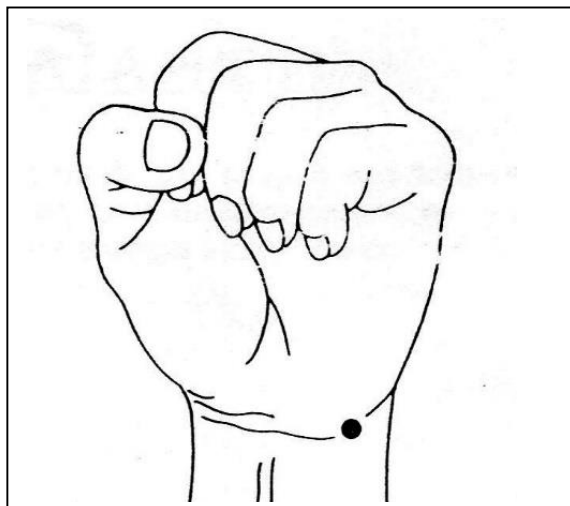
# Angoisse – anxiété

**L'** anxiété est un sentiment d'insécurité, de crainte, relatif aux événements à venir. Elle est très fréquente dans les sociétés modernes où de nombreuses sollicitations extérieures viennent s'ajouter à un rythme de vie accéléré.

L'angoisse est une peur, sans raison apparente, plus profonde que dans l'anxiété. Elle peut survenir à la suite de micro-agressions répétées et mal vécues par une personne dont les structures psychologiques sont relativement plus fragiles que la moyenne.

L'angoisse favorise des manifestations physiques psycho-fonctionnelles qui peuvent entraîner à la longue de véritables maladies psychosomatiques (voir aussi « Psychisme », « Psychosomatique », dans la première partie du livre).

En médecine chinoise, le psychisme et l'organique ne font qu'un. Autrement dit, chaque organe (foie, rate-pancréas, reins, cœur, poumons) a non seulement une fonction organique précise, mais aussi une fonction psychique, appelée « âme végétative » par certains auteurs. Dans cette optique, l'angoisse est une manifestation exagérée de l'énergie du cœur-mental. Elle peut survenir, par exemple, à la suite d'un violent traumatisme psychologique mal vécu qui lèse profondément le pôle psychique de l'énergie des reins (yin), ce dernier ne réussira plus alors à contrebalancer l'énergie (yang) du cœur-mental. Il s'ensuit une rupture de l'équilibre yin-yang qui se manifeste, d'un côté, par un excès de l'énergie cœur (avec angoisse, palpitations, vertiges, insomnie), et, de l'autre, par une insuffisance relative de l'énergie des reins (avec sensation de serrement à la gorge, douleurs articulaires et lombaires fréquentes, troubles urinaires, sexuels, frilosité, peur, coliques néphrétiques, etc.).



**7 C.**

## **Porte de l'esprit**

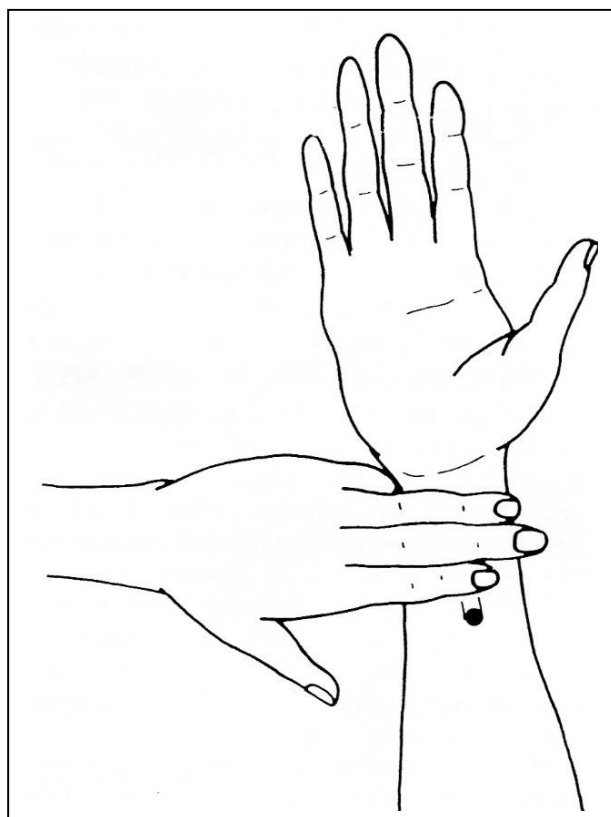
Sur le pli de flexion du poignet, dans un creux sensible à l'intérieur d'un petit os rond (le pisiforme)

Une rééquilibration énergétique par l'acupuncture permet au patient de devenir moins vulnérable aux stress extérieurs et de faire face à la situation du moment avec moins d'appréhension.

Le massage des points d'énergie spécifiques contribue à calmer la crise d'anxiété et d'angoisse lors des moments difficiles de la vie quotidienne.

## **Points à masser**

**En cas de crises d'angoisse.** choisir l'un des points et le masser pendant une à deux minutes chaque côté, plusieurs fois par jour selon l'intensité des troubles.



**6 MC.**

## **Barrière interne**

Sur la face palmaire de l'avant-bras, à trois doigts au-dessus du pli du poignet entre deux tendons

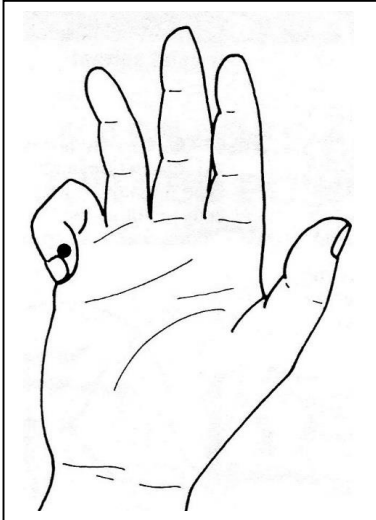
# Angoisse anxiété (suite)

## En cas de peur « esprit tremblant »

Stimuler par petits coups avec l'ongle :

9 C. *Petit Carrefour*.

A l'angle de l'ongle du petit doigt, côté regardant l'annulaire.

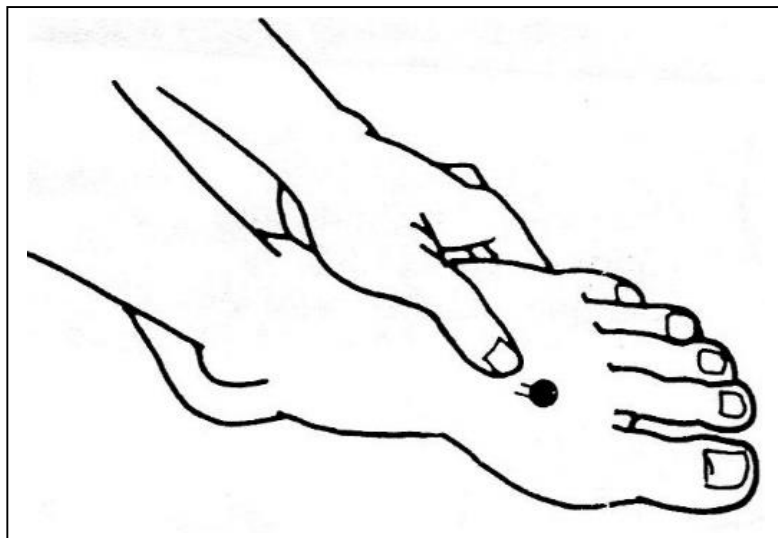
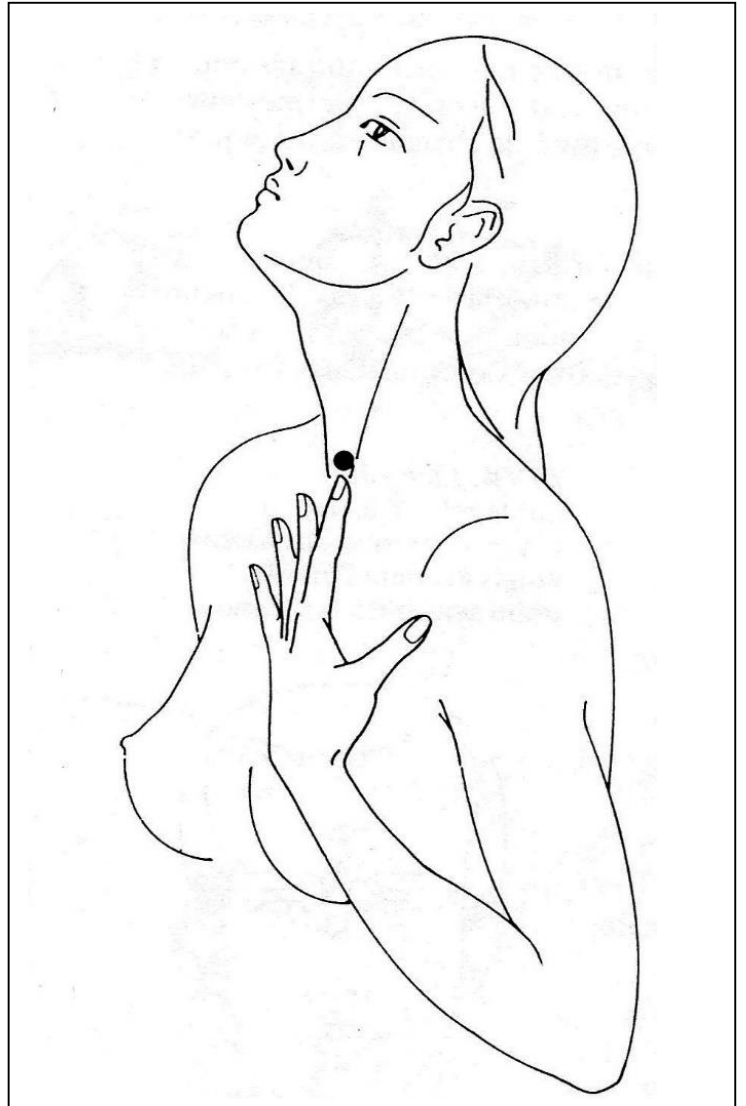


## En cas de sensation de « boule dans la gorge », D'oppression thoracique

Stimuler par petits coups avec l'ongle :

922 C. *Saillie céleste*.

Dans la fossette qu'il y a au-dessous du sternum.



## En cas d'angoisse avec tremblement

3 F. *Grand carrefour*.

Sur le dos du pied, dans la dépression entre les tendons du premier et du deuxième orteil.



# Mal de tête

**I**ci, nous intéressent les maux de tête d'origine fonctionnelle, qui se manifestent de façon récurrente et chronique, empoisonnant la vie quotidienne de tant de sujets. Ce sont des maux de tête de localisation variée (front, tempes, nuque, sommet de la tête...) pour lesquels on retrouve parfois des causes psychiques (dépression, anxiété) ou des causes somatiques bénignes (cervicarthrose, sinusite chronique, antécédents de traumatisme crânien...). Les migraines, douleur de la moitié de la tête, sont traitées dans un autre chapitre (voir « Migraines »).

Les points symptomatiques de massage indiqués peuvent soulager efficacement un mal de tête, permettant de remplacer la prise intempestive de drogues antalgiques.

## Points à masser

Masser, par pression circulaire forte, deux à trois minutes chaque point, recommencer toutes les heures, jusqu'à cessation de la douleur. Ces points sont, en principe, sensibles à la pression, donc faciles à trouver.

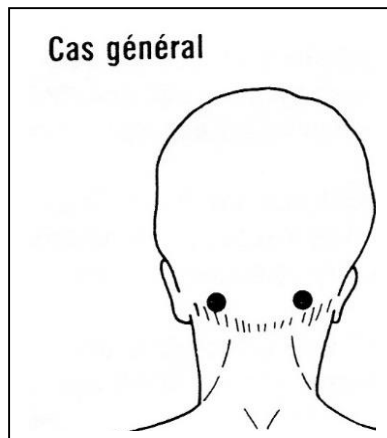
### Cas général

**320 VB. Etang du vent.**

Sur le rebord arrière du crâne, dans un creux à deux doigts derrière l'oreille.

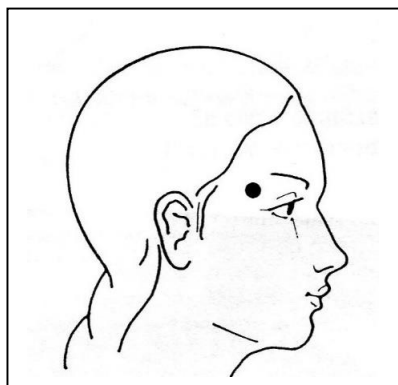
Point sensible à la pression.

### Cas général



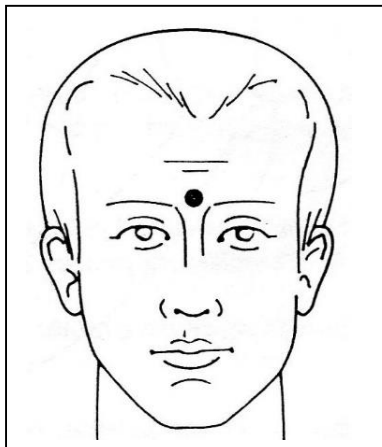
### En cas de céphalée temporale, ajouter le point suivant.

**Tai Yang. Très Grand Yang.**  
Sur la tempe, entre les extrémités externes du sourcil et de l'œil. Masser des deux côtés.



### En cas de céphalée frontale ajouter le point suivant.

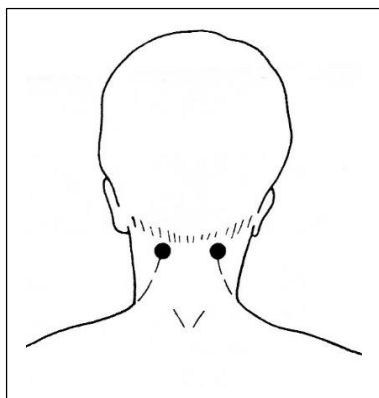
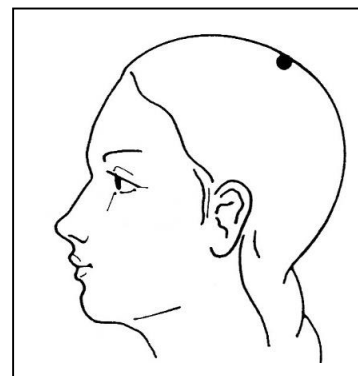
**Yintang. Palais de l'Esprit.**  
Entre les extrémités internes des deux



### En cas de céphalée du vertex (sommet de la tête) ajouter le point suivant.

**20 VG. Cent Réunions.**

Au sommet de la tête, sur la ligne joignant le haut des deux pavillons de l'oreille. Points sensibles à la pression



### En cas de céphalée occipitale (à la nuque) ajouter le point suivant.

**10 V. Colonne Colonne Céleste.**  
Sur le haut de la nuque, dans le creux juste de chaque côté des muscles.

# Annexe

**En illustration des propos de ce dossier  
cette brève visite au  
Musée de l'Université de  
Médecine traditionnelle de Shanghai**

**Photographies : Alain Caporossi (mai 2015)**

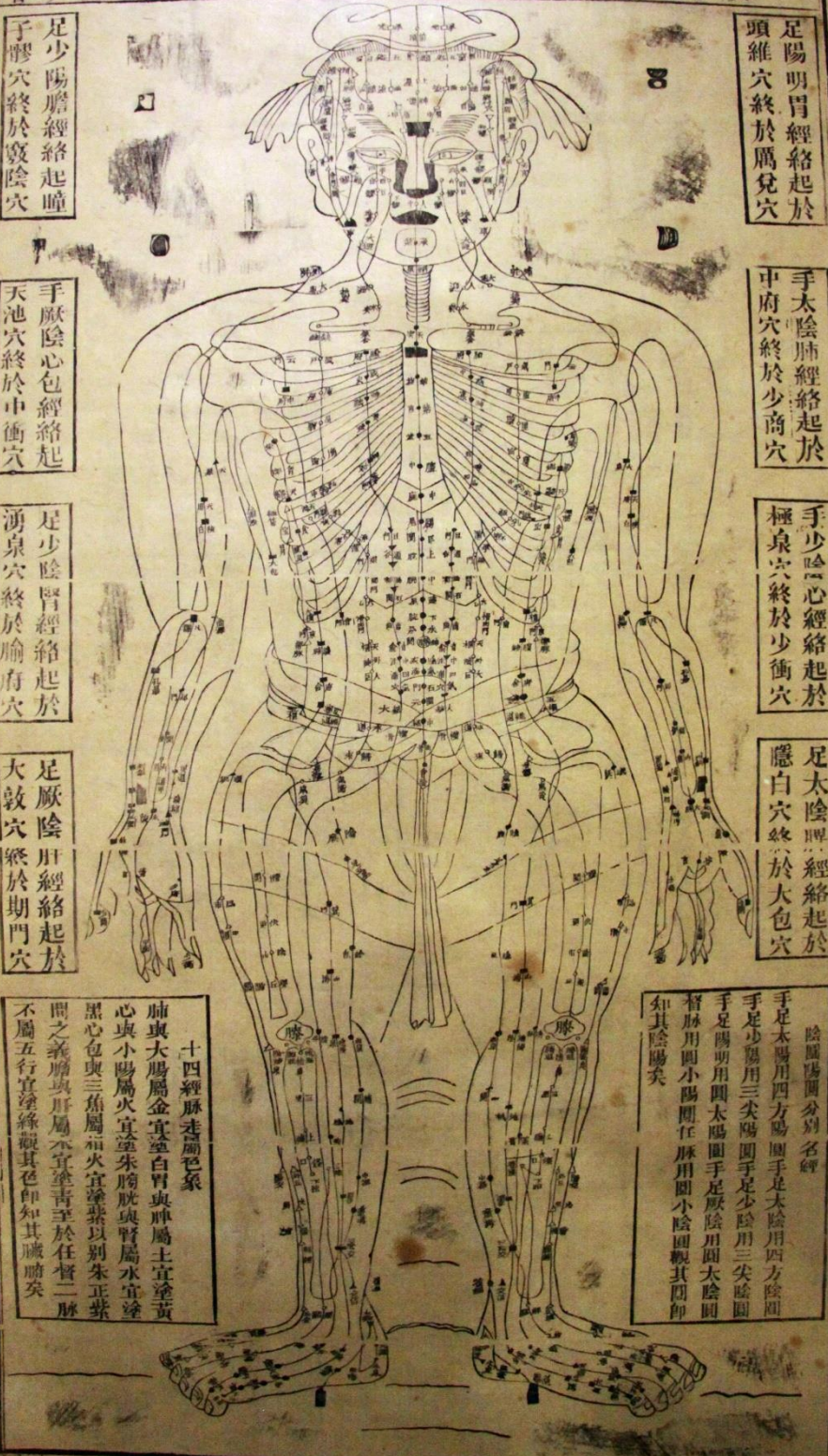


**Visite chez le médecin de MTC**



# 銅人明堂之圖

一圖  
重刊銅人圖序  
古之名醫率先鍼灸  
立起沉痾見效捷於  
藥餌邇來醫家業此  
科者絕少余懼失其  
傳委集鍼灸大成一  
書已付梓矣然經  
圖相為表裏無經不  
能察臟腑之病源無  
圖不能知孔穴之所  
在孫真人謂不可缺  
一者良是也於是取  
南北兩都板印銅人  
圖考正穴道且用陰  
陽圖以別臟腑一  
展閱而經絡之條  
分縷析了然在目誠  
多中穴藏疾無不瘳  
者於醫道不無小補  
云  
萬曆辛丑桂月吉旦  
巡按山西監察御史  
蔣超章章題文炳書



足陽明胃經絡起於  
頭維穴終於厲兌穴

手太陰肺經絡起於  
中府穴終於少商穴

手少陰心經絡起於  
極泉穴終於少衝穴

足太陰脾經絡起於  
隱白穴終於大包穴

足少陽膽經絡起於  
于膠穴終於竅陰穴

手厥陰心包經絡起於  
天池穴終於中衝穴

足少陰腎經絡起於  
湧泉穴終於腓穴

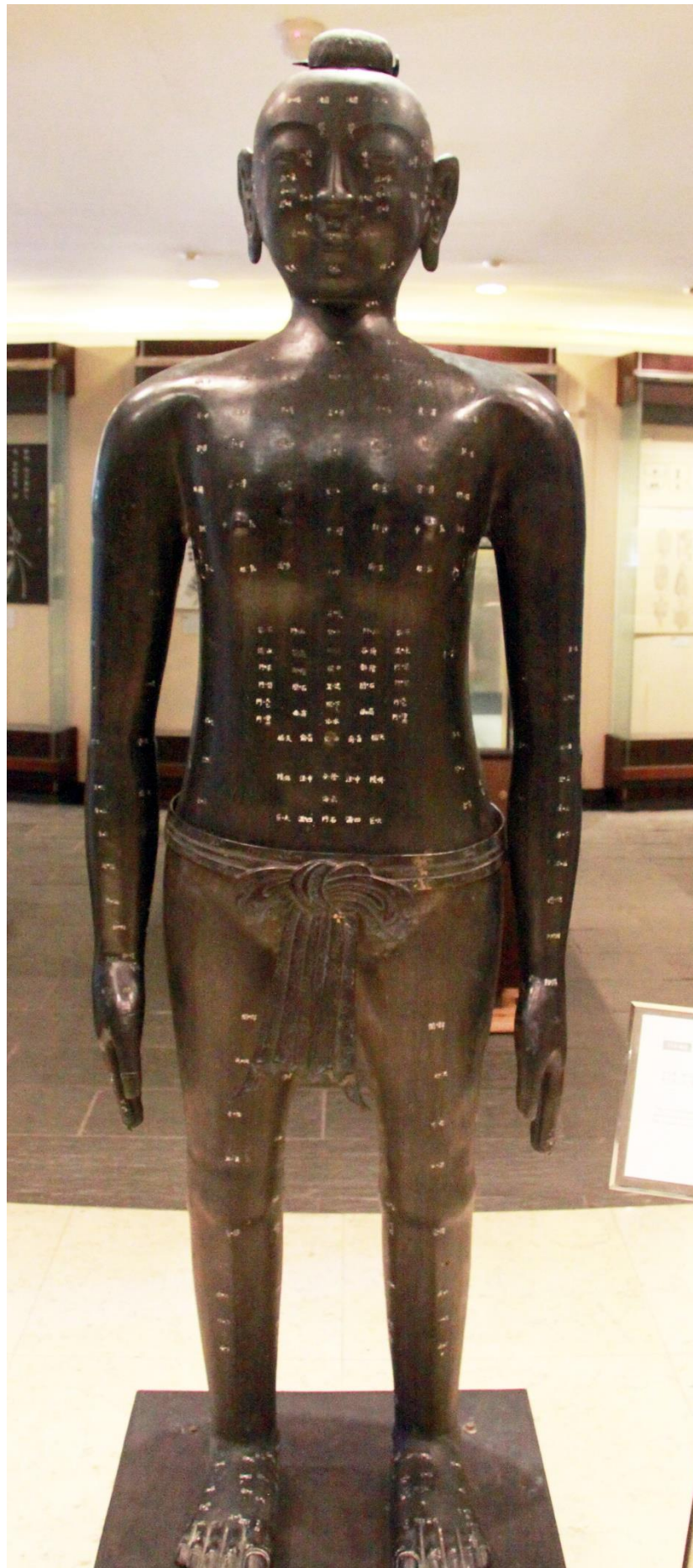
足厥陰肝經絡起於  
大敦穴終於期門穴

十四經脈走屬色象  
肺與大腸屬金宜塗白胃與脾屬土宜塗黃  
心與小腸屬火宜塗朱肝與膽屬木宜塗青  
黑心包與三焦屬水宜塗黑以別朱正紫  
問之義膽與肝屬木宜塗青至於任督二脈  
不屬五行宜塗綠觀其色即知其臟腑矣

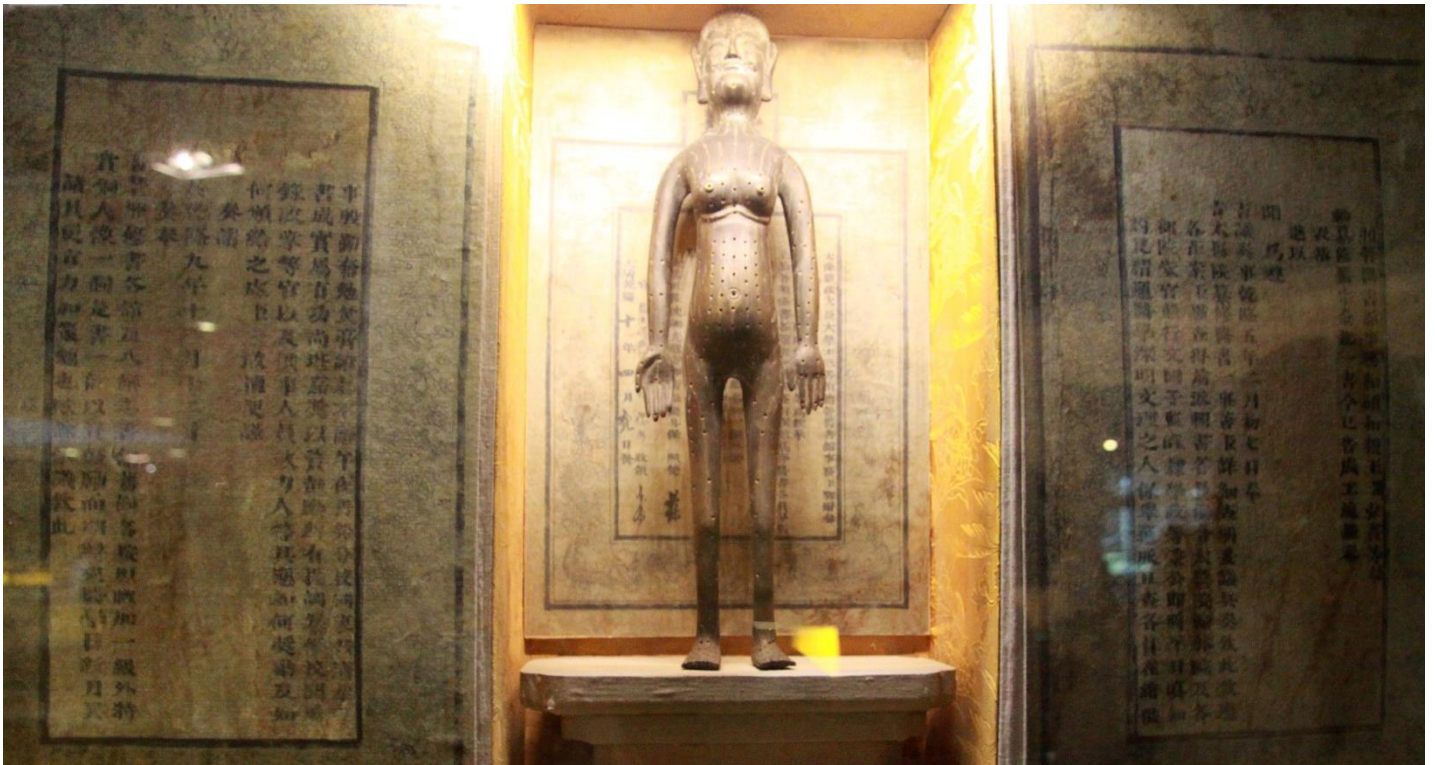
陰陽圖分別名經  
手足太陽用四方陽圖手足太陰用四方陰圖  
手足少陽用三方陽圖手足少陰用三方陰圖  
手足陽明用圓太陽圖手足厥陰用圓太陰圖  
督用圓小陽圖任用圓小陰圖觀其間即  
知其陰陽矣

Planche des méridiens et des points d'acupuncture  
imprimée sous le règne de  
l'empereur Wan Li des Ming (1573 – 1620)





**Statue en bronze indiquant les points d'acupuncture, moulée sous le règne de l'empereur Zheng Tong des Ming (1436 – 1450)**



**Statue et planches explicatives  
au musée de l'Université de MTC de Shanghai**

**Sur Internet, vous pouvez consulter nombre de sites relatifs à la  
Médecine traditionnelle chinoise.**

A noter que le site indiqué ci-dessous propose une vidéo de présentation particulièrement claire de cette médecine. Elle a été réalisée par l'Université de MTC de Shanghai et illustrée par des séquences prises dans son musée.

En visionnant ce document, n'hésitez pas à mettre la vidéo en pause pour avoir le temps de lire les panneaux, tableaux et schémas présentés.

Vous pourrez découvrir que la MTC a été inscrite en 2010 au Patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO et qu'elle est reconnue par l'OMS pour le traitement de plus de 70 pathologies courantes...

<https://www.google.fr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=10&ved=0ahUKEwiftLG16KbJAhVG2BoKHcWhAYYQtwIIVzAJ&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DpcGrdK8K8xw&usq=AFQjCNEiDUDDn9YeDAkQMIGKm6SLFuKE3g&sig2=VeF2HPLuBqx3-k1MhOds2w>