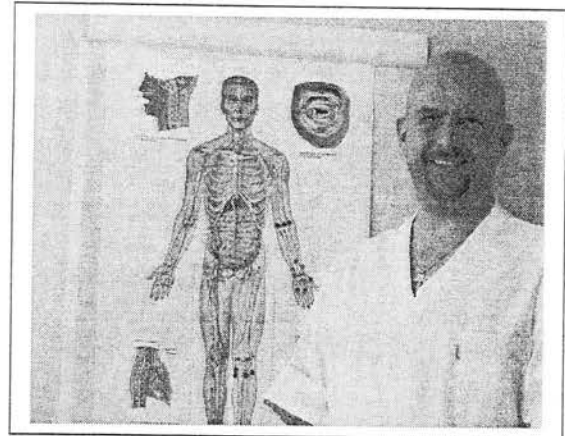


# Les MERIDIENS

par Pierre Noïtaky



Dans notre médecine occidentale, les systèmes de communication entre les différentes structures de l'organisme sont gérés par le système nerveux (action électrique) et le système hormonal (endocrinien) (action chimique).

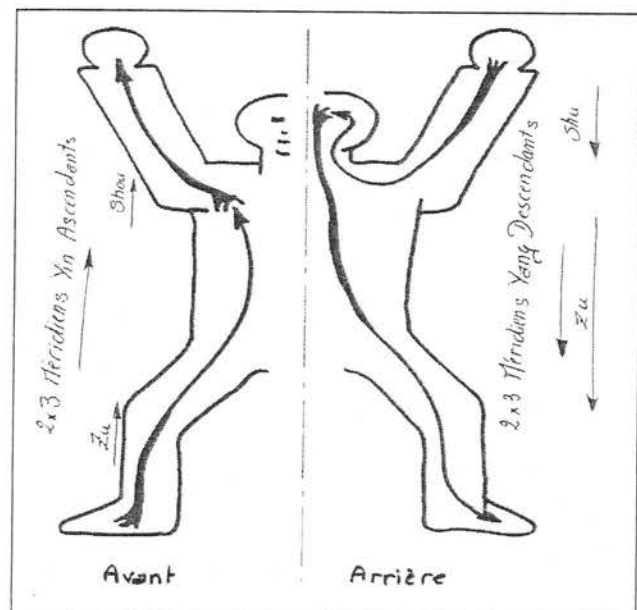
Dans la médecine traditionnelle chinoise, le système de communication entre les différentes structures de l'organisme s'effectue par un réseau de conduction, que l'on appelle les méridiens (action énergétique).

Les méridiens ne correspondent pas à des structures anatomiques existantes, bien que parfois leurs chemins suivent le parcours d'un tronçon de nerf, d'artère ou de veine.

Ils véhiculent différentes énergies et du sang.

Nous pourrions les comparer à des fleuves avec les différents mouvements s'y manifestant, comme :

- L'eau et son courant,
- Les contre-courants, des turbulences,
- Le mouvement des poissons qui remontent le cours d'eau,
- La lumière qui pénètre l'eau,
- Les remontés de gaz issu de la putréfaction du fond de la rivière,
- Les clapotis que le vent forme à la surface,
- Le mouvement des hommes qui traversent de berge en berge,
- Les ondes telluriques,
- ...



En résumé, les méridiens sont des lieux où vont résonner de nombreuses catégories d'énergie destinées à gérer les différentes fonctions de l'organisme.

Les Méridiens sont regroupés en deux catégories :

- 1- les méridiens principaux,
- 2- les méridiens secondaires.

Les méridiens principaux sont au nombre de 24 (12 à droite du corps et 12 à gauche), ils relient le Ciel à la Terre, et la Terre au Ciel. Ils ont la charge de réguler les différentes relations intérieures et extérieures, organiques et tissulaires (nutrition, et entretien de la vie). Ils se répartissent en 6 paires de méridiens, soit :

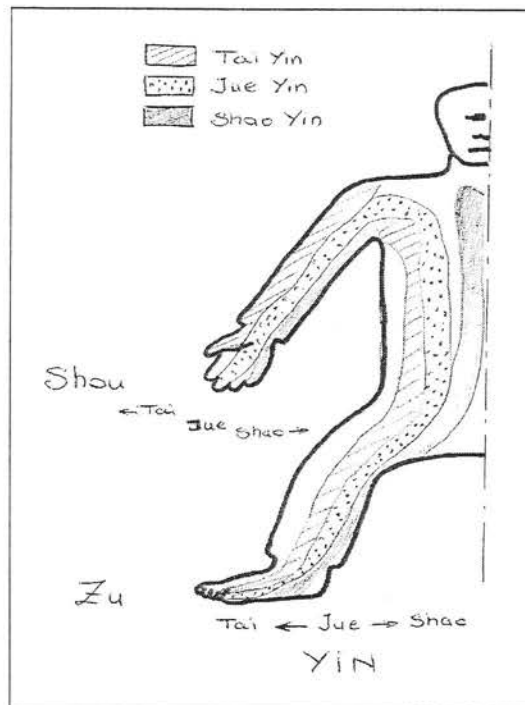
- 6 méridiens ascendants : nommés Yin,
- 6 méridiens descendants : nommés Yang,

Les 6 méridiens ascendants (Yin) se divisent en 2 groupes :

- 3 méridiens qui partent du pied : repérés par Zu (pied), qui au niveau de la poitrine font une jonction avec les
- 3 méridiens qui arrivent à la main : repérés par Shou (main).

Les 6 méridiens descendants (Yang) se divisent en 2 groupes :

- 3 méridiens qui partent de la main : repérés par Shou (main), qui font une jonction au niveau de la tête avec les
- 3 méridiens qui arrivent au pied : repérés par Zu (pied).



Ce qui différencie ces 4 groupes de méridiens qui partent et arrivent à la main ou au pied, sont les qualités de ces différentes énergies :

- les Yang sont qualifiés de :
  - o Tai: grand, suprême, correspondant principalement à la partie postérieure du corps,
  - o Shao : petit, correspondant approximativement aux parties latérales du tronc,
  - o Ming : (l'idéogramme est composé de la lune et du soleil : qui signifie la lumière qui brille et éclaire ) lumière dans le sens de ce qui relie le clair et l'obscur, ce qui le passage entre le Yang et le Yin, entre la surface et la profondeur.
- Les Yin sont qualifiés de :
  - o Tai: grand, suprême, correspondant à la partie la plus externe des zones Yin sur la face antérieure du corps,
  - o Shao : petit, correspondant à la partie la plus interne des zones Yin, les plus proches de l'axe du tronc,
  - o Jue : qui diminue, qui trébuche, qui bascule, correspond aux zones du Yin moyen, intermédiaire entre les deux précédentes.

Nous avons maintenant les 12 noms des méridiens, comme par exemple : les méridiens principaux descendants du pied : Zu Tai Yang, Zu Shao Yang et Zu Yang Ming ; et les ascendants des membres supérieurs : le Shou Tai Yin, le Shou Jue Yin et le Shou Shao Yin.

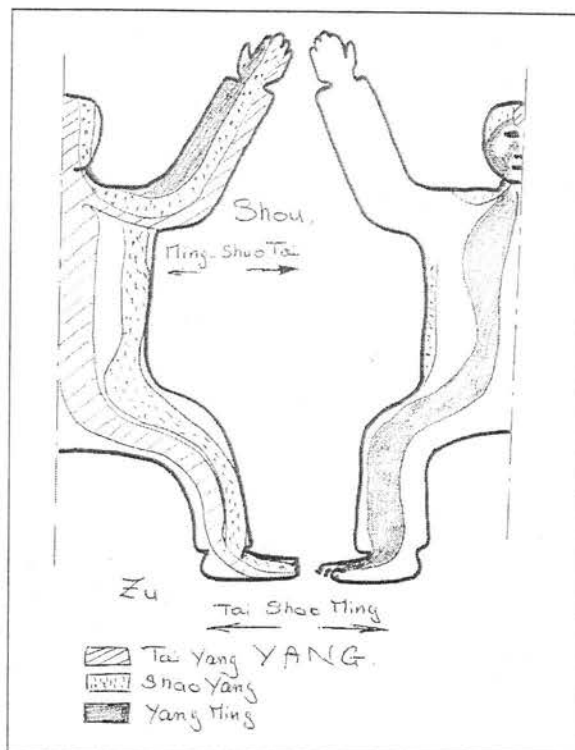
L'intérêt de nommer les méridiens par leur nom traditionnel chinois, est que nous pouvons sans en connaître précisément la localisation, ni l'organe qui s'y rattache, lui donner une situation, un sens, une connotation Yin ou Yang et une intensité.

Communément en occident ces méridiens portent le nom de l'organe qui s'y rattache. Cette habitude finit par prêter à confusion entre en l'organe et le méridien, qui sont deux très différents.

Par exemple : Quand sollicitez-vous le méridien de la vessie ? Pas simple !

Mais, si je vous pose la question : quand sollicitez-vous le méridien Zu Tai Yang ?

- Déjà, nous pouvons dire que c'est un méridien Yang, donc qui descend. Puis Zu signifie qu'il va au pied, il aura fait une jonction au niveau de la tête avec le méridien précédent du même nom : Shou Tai Yang. Comme cela concerne de l'énergie Tai yang, c'est de l'énergie qui est la plus Yang, donc la plus superficielle et la plus postérieure : c'est à dire la région au bord de la colonne vertébrale. Donc, quand je touche mes pieds, ou que je me redresse, je sollicite le méridien Zu Tai Yang.



**Les méridiens secondaires** : on en nomme 157, mais il faut y rajouter tous ceux qui n'ont pas de nom. Pour faciliter la compréhension, nous pouvons les classer selon leur dénomination :

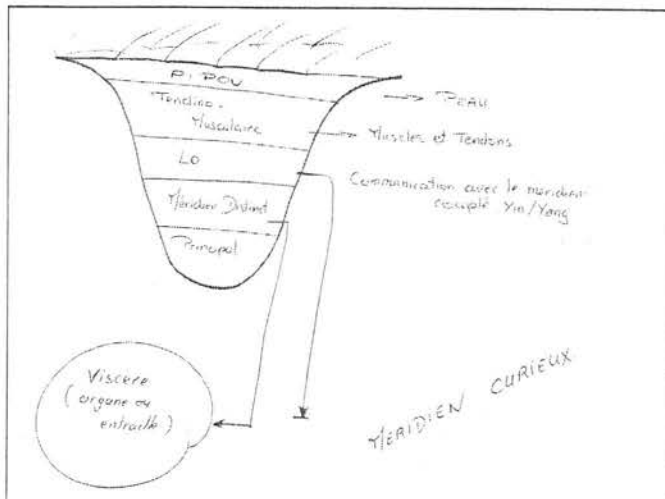
- ceux qui portent le même nom que le méridien principal de rattachement, comme :
  - o les pipous : gestionnaires des zones cutanées en regard des méridiens principaux,
  - o les tendino-musculaires : gestionnaires des tendons, ligaments et muscles en regard des méridiens principaux,
  - o les méridiens distincts : gestionnaire de la profondeur du tronc et de la protection des viscères,
  - o les Lo : gestionnaire des relations entre les milieux intérieur et extérieur, de l'organisme,
- ceux qui ne sont pas directement rattachés aux méridiens principaux, comme :
  - o les Lo : gestionnaire des relations d'échange entre des structures anatomiques, et énergétiques autre que les méridiens principaux,

les méridiens curieux : détiennent les différents programmes nécessaires à la création de la vie, et toutes ses modifications (Reliés à l'hérédité).

Dans la pratique du Qi Gong, nous activons cette circulation, soit par des mouvements, soit par une méditation. En fonction de l'attention que nous porterons au niveau de notre pratique, nous nous intéresserons à tel ou tel système.

Cet article présente les généralités du système de circulation énergétique, avec des termes un peu difficiles au prime abord, mais dans l'objectif de diminuer ces raisonnements simplistes, qui font

l'amalgame d'une douleur sur un trajet de méridien pour une douleur organique.



**PROCHAIN ARTICLE** les points d'acupuncture

### PROCHAINS STAGES

23-24 Février Taijigong des Méridiens à Nantes avec Georges Saby  
Oléron 2002 Taijigong et Points d'acupuncture avec Pierre Noîtaky

**VIDEOS** instructionnelles à commander à Georges SABY

### Série MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE APPLIQUEE AU TAIJIQIGONG

MTCGS 1-2-3-4-5-6 méridiens principaux  
MTCGS 7-8 méridiens curieux

TGS 35 DAO-YIN TAIJI YIN-YANG  
TGS 42 : DAO-YIN TAIJI 5 ELEMENTS

### SOMMAIRE K7 MTCGS N° 4, durée 1h53mn

#### Présentation

\*grand Principe –génèse - loides 5 éléments –  
pratique des éléments – description des  
méridiens : Zu Tai Yang(vessie) + tendino  
musculaire rattaché – Zu Chao yin (rein) +  
tendino musculaire

\* pratique du Taiji Qigong

Etirement de l'axe Zu Tai Yang

Taijigong de renforcement des reins

Qigong des moelles des os

Etirement de l'axe Zu Chao Yin

Taijigong : trop de Yin à la vessie, trop de yang à la  
vessie, trop de Yin au rein, trop de Yang à la vessie

