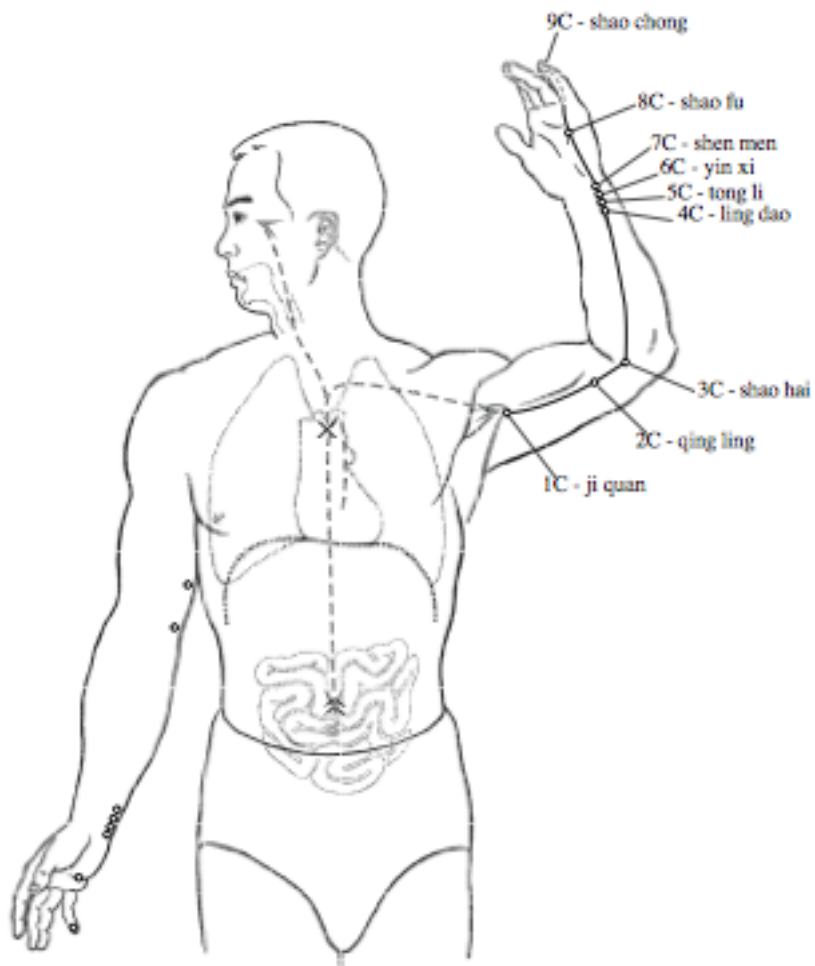


LE MÉRIDIEN DU CŒUR - SHAOYIN DE MAIN





LES POINTS DU MERIDIEN DU CŒUR
SHAOYIN DE MAIN (*SHOU SHAO YIN* 手少陰)

JI QUAN 极泉 FONTAINE SUPREME

C.1 - Point situé à hauteur du 4^e espace intercostal, dans le prolongement horizontal de la pointe du mamelon. Jiquan est le point le plus profond de la cavité axillaire (creux de l'aisselle). On cherche le point le bras levé à la verticale. Au niveau de Jiquan, on sent battre l'artère axillaire en dehors.

On peut aussi prendre le point le bras étendu horizontalement en avant, en se laissant guider pour le détecter par le bord inférieur du muscle grand pectoral.

On le puncture perpendiculairement ou en oblique, à une profondeur de 0,3 à 0,5 distance.

On y applique 3 moxas; on le chauffe durant 15 minutes.

QING LING 青靈 (青灵) ESPRIT VERT (associé à l'Est et à Jupiter)

C.2 - Point situé sur la face antéro-interne du bras, à 3 distances au-dessus du point Shaohai 少海 (C.3), sur la ligne qui conduit du point Jiquan 极泉 (C.1) au point C.3 (gouttière interne du biceps brachial).

Autre nom : Qinglingquan 青灵泉.

On le puncture perpendiculairement, à une profondeur de 0,5 à 0,8 distance.

On y applique 1 à 3 moxas; on le chauffe durant 5 à 10 minutes.

SHAO HAI 少海 MER DU SHAO [YIN]

C.3 - Point situé à l'extrémité interne du pli de flexion du coude, légèrement au-dessus et en avant de l'épitrôchlée. Le point se prend en mettant le sujet la main derrière la tête et en empaumant le coude avec la main qui palpe. Le point est entre la saillie de l'épitrôchlée et l'angle que forment les bords internes de la coronoïde et de l'olécrâne.

On le situe aussi parfois en arrière de l'épitrôchlée.

Point de jonction (*he* 合), correspondant à l'élément Eau.

Autre nom : Qujie 曲肘.

On le puncture perpendiculairement, à une profondeur de 0,2 à 1 distance.

On y applique 1 à 3 moxas; on le chauffe durant 5 à 10 minutes.

LING DAO 靈道 (灵道) VOIE DES ESPRITS

C.4 - Point situé sur l'avant-bras, à 1,5 distance au-dessus du pli du poignet, le long du bord externe du tendon du cubital antérieur.

Point jing (*jing* 經), correspondant à l'élément Métal.

On le puncture perpendiculairement, à une profondeur de 0,3 à 0,5 distance.

On y applique 3 à 5 moxas; on le chauffe durant 15 à 20 minutes.

TONG LI 通里 DEBLOQUE L'INTERNE

C.5 - Point situé sur l'avant-bras, à 1 distance au-dessus du pli du poignet, le long du bord externe du tendon du cubital antérieur, dans la gouttière cubitale, à 1 distance au-dessus du point Shenmen 神門 (C.7).

C'est le point *luo* 絡.

C'est l'un des 12 points de Ma Danyang.

Autre nom : Tongli 通理.

On le puncture perpendiculairement, à une profondeur de 0,3 à 0,5 distance.

On y applique 3 à 5 moxas; on le chauffe durant 5 à 10 minutes.

YIN XI 陰郄 (阴郄) INTERSTICE SUR LE YIN

C.6 - Point situé sur la face antéro-interne de l'avant-bras, à 0,5 distance au-dessus du pli du poignet, le long du bord externe du tendon du cubital antérieur, et à 0,5 distance au-dessus du point Shenmen 神門 (C.7). On sent déjà à son niveau le pouls de l'artère cubitale.

C'est le point d'accès à la réserve (point *xi* 郄) de ce méridien.

Autres noms : Shigong 石郄, Shaoyinxi 少阴郄, Shoushaoyinxi 手少阴郄, Shouyinxi 手阴郄.

On puncture perpendiculairement, à une profondeur de 0,3 à 0,5 distance.

On y applique 3 moxas; on le chauffe durant 5 à 10 minutes.

SHEN MEN 神門 (神门) PORTE DE L'AME

C.7 - Point situé au niveau du pli antérieur du poignet, dans l'insertion du muscle cubital, sur la face supérieure du pisiforme, sous l'apophyse styloïde du cubitus.

On peut se laisser guider, pour trouver le point, par le pouls de l'artère cubitale. Le point est entre l'artère et le pisiforme, là où s'insère le bord interne du muscle cubital antérieur.

Point shu (*shu* 俞), correspondant à l'élément Terre et donc point source (*yuan* 原).

Autres noms : Zhongdu 中都, Duichong 肘中, Duigu 肘骨, Duizhong 肘中, Ruizhong 肘中.

On le puncture :

- soit perpendiculairement, à une profondeur de 0,3 à 0,5 distance;
- soit en glissant l'aiguille sous le pisiforme depuis le bord interne jusqu'à atteindre le méridien (1 distance).

On y applique 3 moxas; on le chauffe durant 5 à 10 minutes.

SHAO FU 少府 ADMINISTRATEUR DU PALAIS

C.8 - Point situé à l'extrémité distale du bord externe du 5^e métacarpien, entre les 4^e et 5^e métacarpiens.

Pour trouver le point, on replie les doigts dans la paume de la main; le point est là où va se placer la pulpe digitale de l'auriculaire, sous la ligne de tête.

Point ying (*ying* 纒), correspondant à l'élément Feu.

Autre nom : Duigu 肘骨.

On le puncture perpendiculairement, à une profondeur de 0,3 à 0,5 distance.

On y applique 1 à 3 moxas; on le chauffe durant 5 à 10 minutes.

SHAO CHONG 少衝 (少衝) JAILLISSEMENT DU SHAO [YIN]

C.9 - Point situé au niveau de l'angle supéro-externe de la matrice de l'ongle de l'auriculaire, du côté de l'annulaire.

On le situe aussi à l'angle inféro-externe de l'ongle de l'auriculaire.

Point puits (*jing* 井), correspondant à l'élément Bois.

Autres noms : Jingshi 井始, Shaochong 少冲.

On le puncture perpendiculairement, en superficie, à une profondeur de 0,1 à 0,3 distance, ou on le saigne.

On y applique 1 à 3 moxas, on le chauffe durant 5 à 10 minutes.



手少陰心經之圖 凡穴左右

