

Cahier interne de l'Ecole de Taijiquan & Qigong  
de la Haute Sambre.  
THUIN MONTIGNY-LE-TILLEUL

**NEI-TAN CHI-KUNG**

**QI-GONG INTERNE**

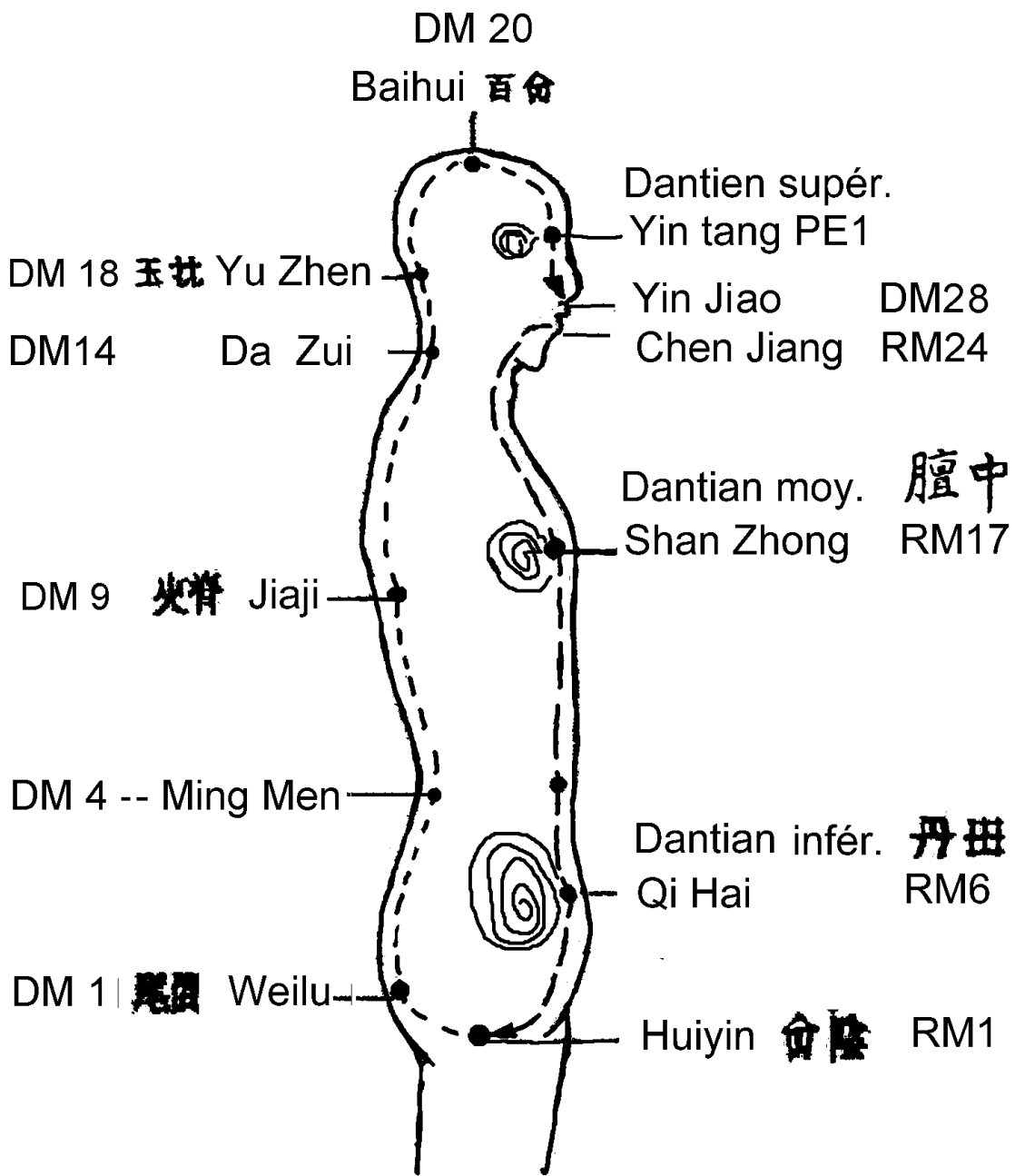
## **Les planches annexes**

\*\_\*\_\*\_\*

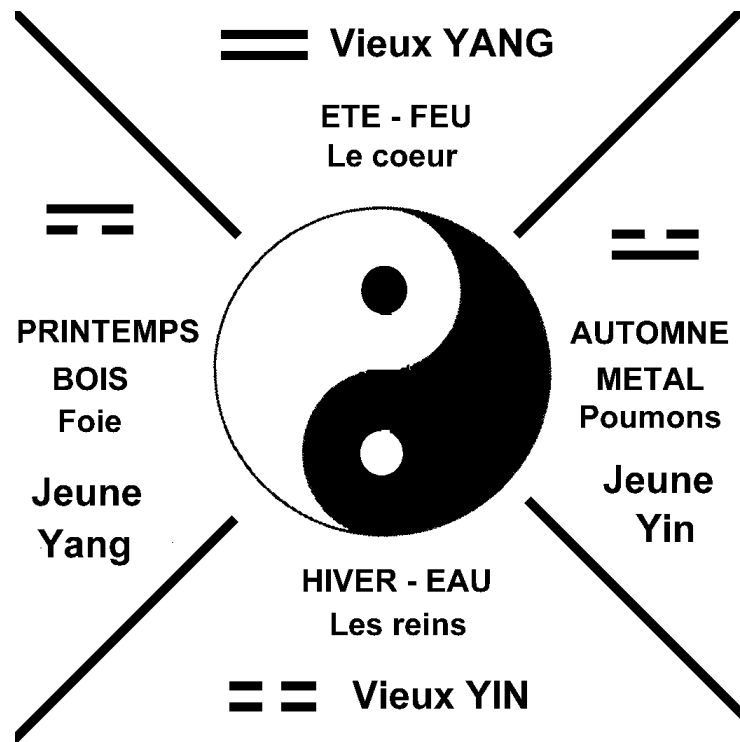
**NEI-GONG**

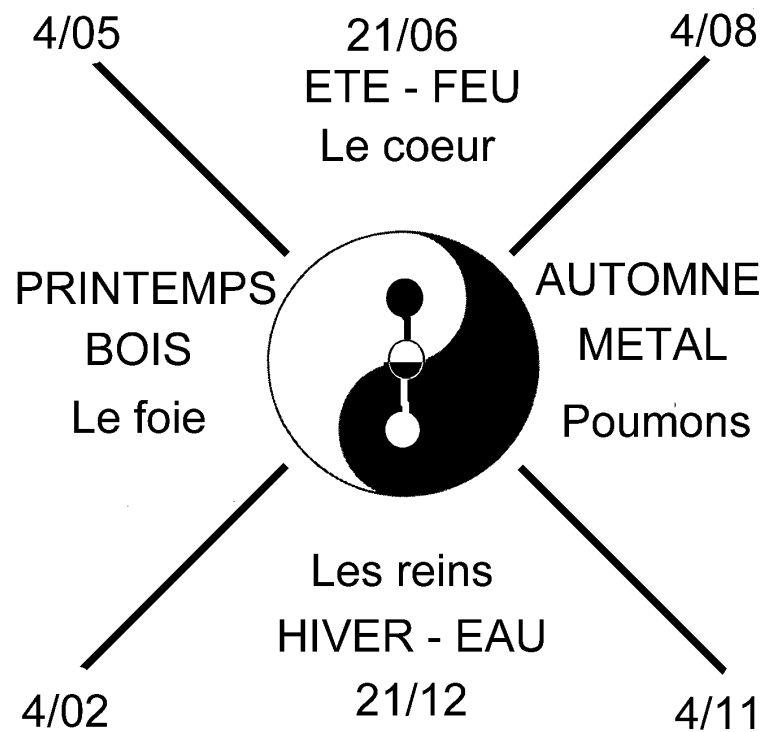


Version 2017



Respiration de la  
Petite Circulation Céleste





La rate  
**TERRE**



**LES 4 SAISONS**  
Toute l'année

Les 12 méridiens principaux TCHING sont identifiés par le nom d'un organe, d'une entraille, ou d'une fonction se trouvant sur leur passage :

6 méridiens YIN d'organes ○	Ⓟ	Ⓜ	Ⓒ	Ⓜ	Ⓒ	Ⓧ
6 méridiens YANG d'entrailles □	Ⓜ	Ⓧ	Ⓜ	Ⓧ	Ⓜ	Ⓧ

Aux 10 méridiens d'organes et entrailles s'ajoutent 2 méridiens de fonctions :

- le constricteur du cœur, appelé également Maître du cœur MC Ⓒ
- les 3 foyers SAN JIAO, appelés aussi les triples réchauffeurs TR Ⓜ .

Les orientaux ajoutent ces 2 fonctions à la liste des organes et entrailles.

Les méridiens YIN □ empruntent des trajets dans la partie antérieure (superficielle) du corps.  
Les méridiens YANG ○ empruntent des trajets dans la partie postérieure ou interne du corps.

### Foyer supérieur

Trajet des méridiens des organes sup. : du thorax aux mains P C Cc  
de leurs entrailles : des mains à la tête GI IG 3F

A chaque bras, on retrouve :

- 3 méridiens YIN (bras antérieur) : P C Cc
- 3 méridiens YANG (bras postérieur) : GI IG 3F

### Foyers médian et inférieur

Trajet des méridiens des organes inf. : des pieds au thorax F Rt Rn  
de leurs entrailles : de la tête aux pieds E V VB

A chaque jambe, on retrouve :

- 3 méridiens YANG (jambe postérieure) : E V VB
- 3 méridiens YIN (jambe antérieure) : F Rt Rn

## Les 3 Dantien et les 3 champs de Cinabre

- Dantien supérieur : à la tête (1HM Yintang)
- Dantien moyen : à la poitrine (17VC - 17RM Shanzhong)
- Dantien inférieur : dans l'abdomen (6VC QI HAI).

Ces 3 Dantien constituent des réservoirs de l'énergie Yong CHI.

Ils ont une résonance sur trois régions appelées les 3 champs de Cinabre.

Le Dantien supérieur résonne sur : cerveau, oreilles, nuque, vertèbres cervicales

Le Dantien moyen résonne sur : cœur, poumons, vertèbres dorsales

Le Dantien inférieur résonne sur : foie, rate, reins, vertèbres lombaires.

Les trois foyers sont :

le foyer supérieur

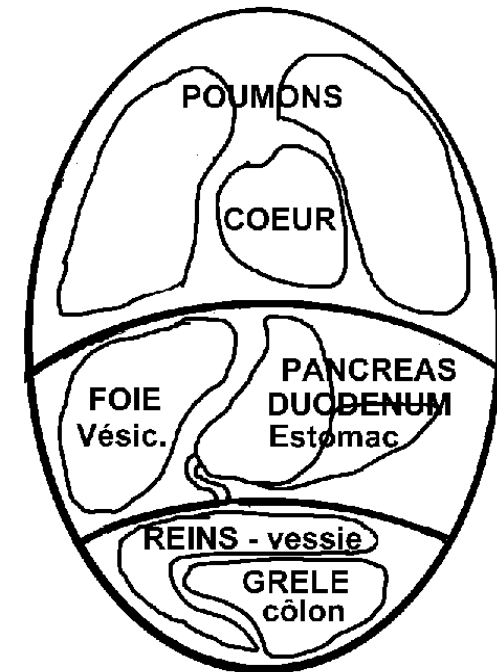
P- C

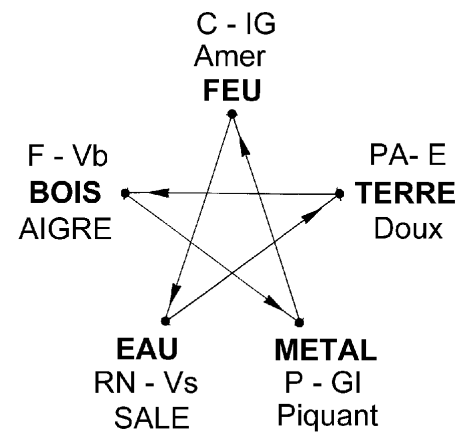
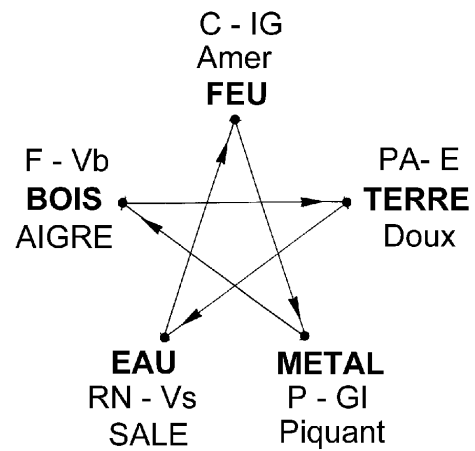
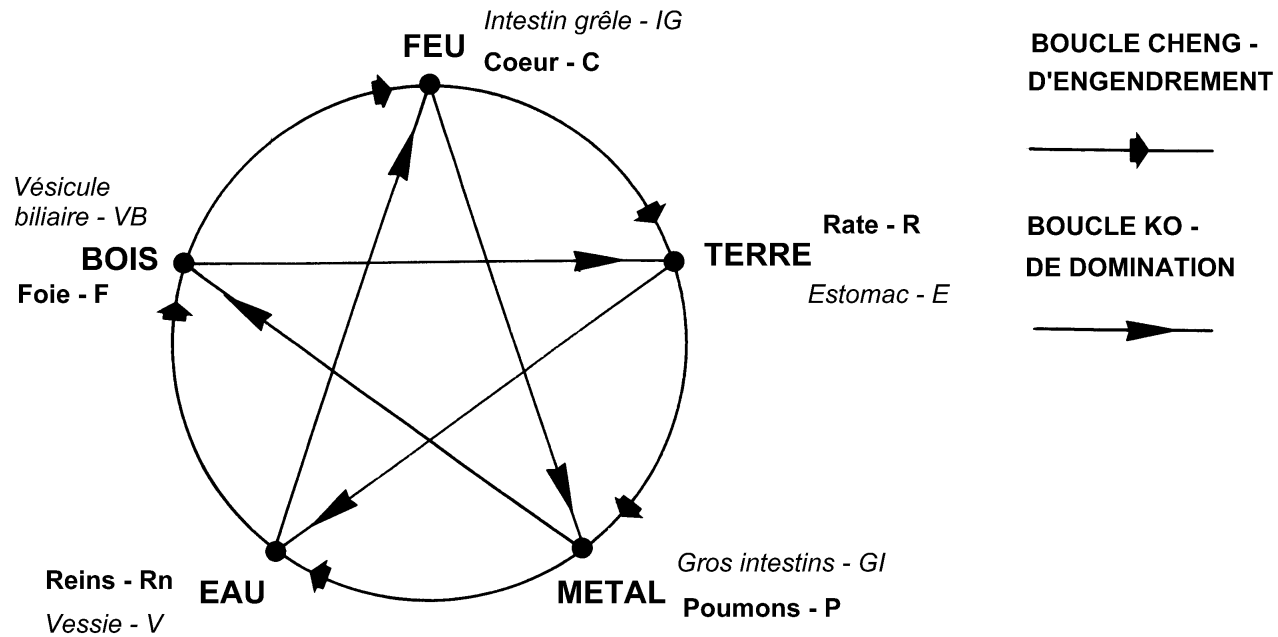
le foyer médian

F - VB- Rt/Pa – E .

le foyer inférieur

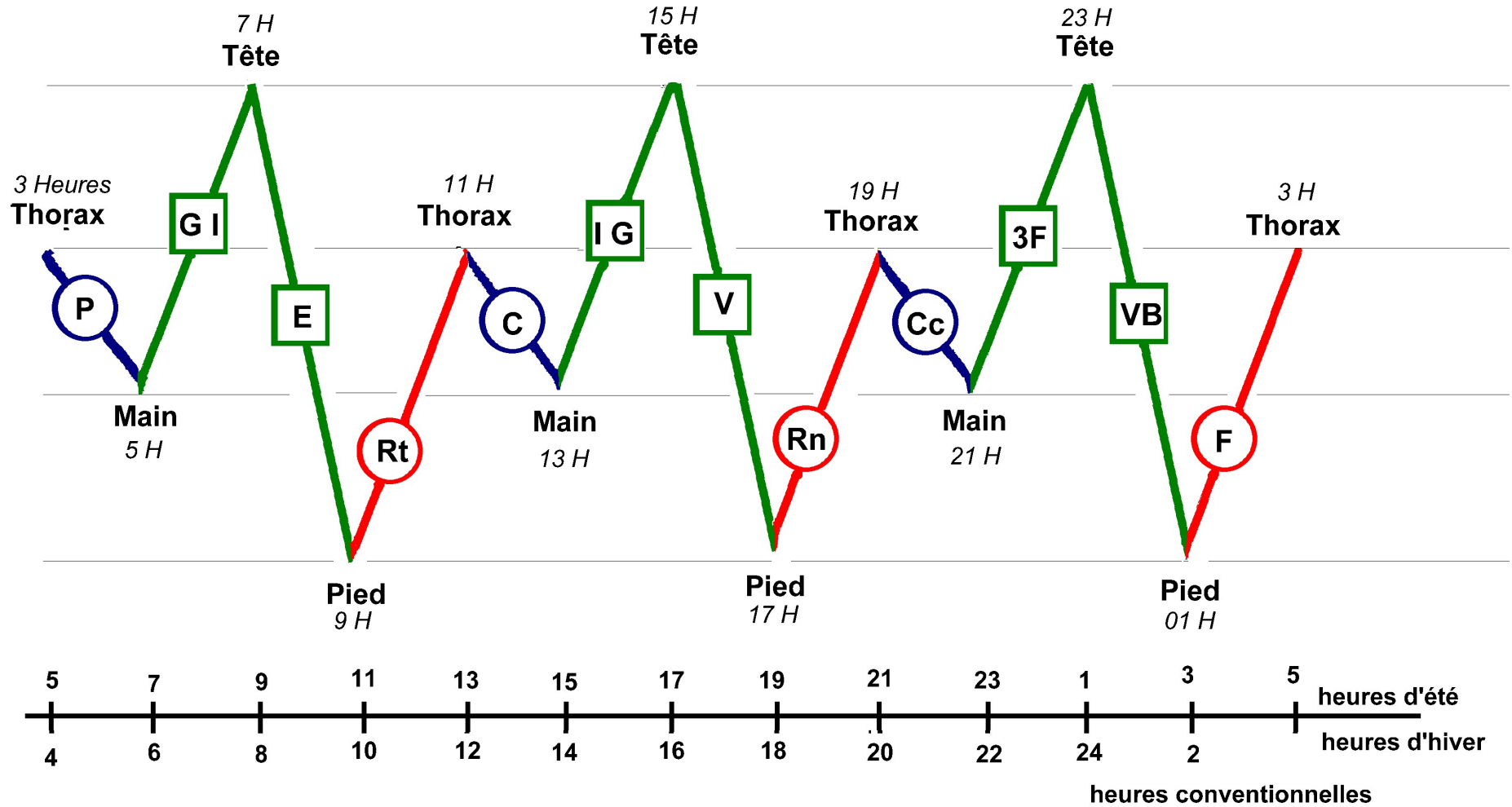
Rn - IG – GI – V

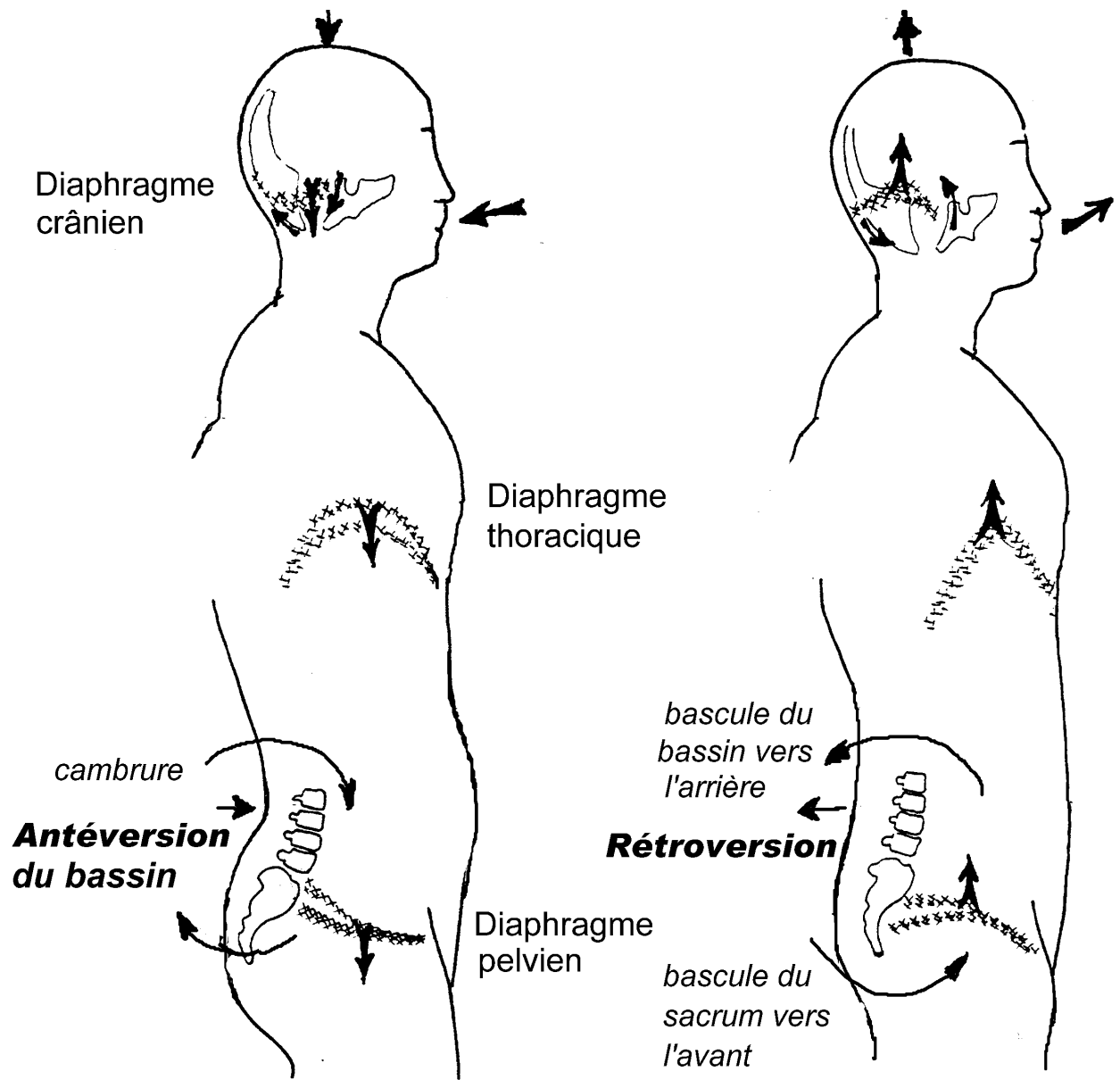






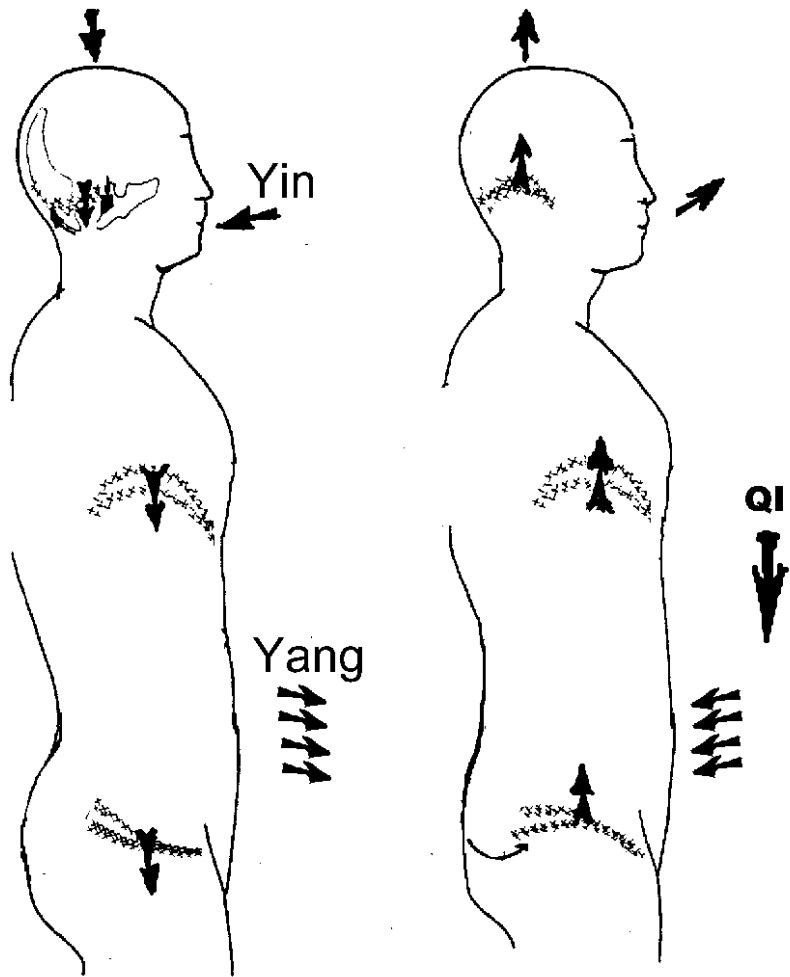
Trajets des 12 méridiens principaux TCHING et heures de passage du Yong CHI correspondant aux 6 organes  et 6 entrailles 



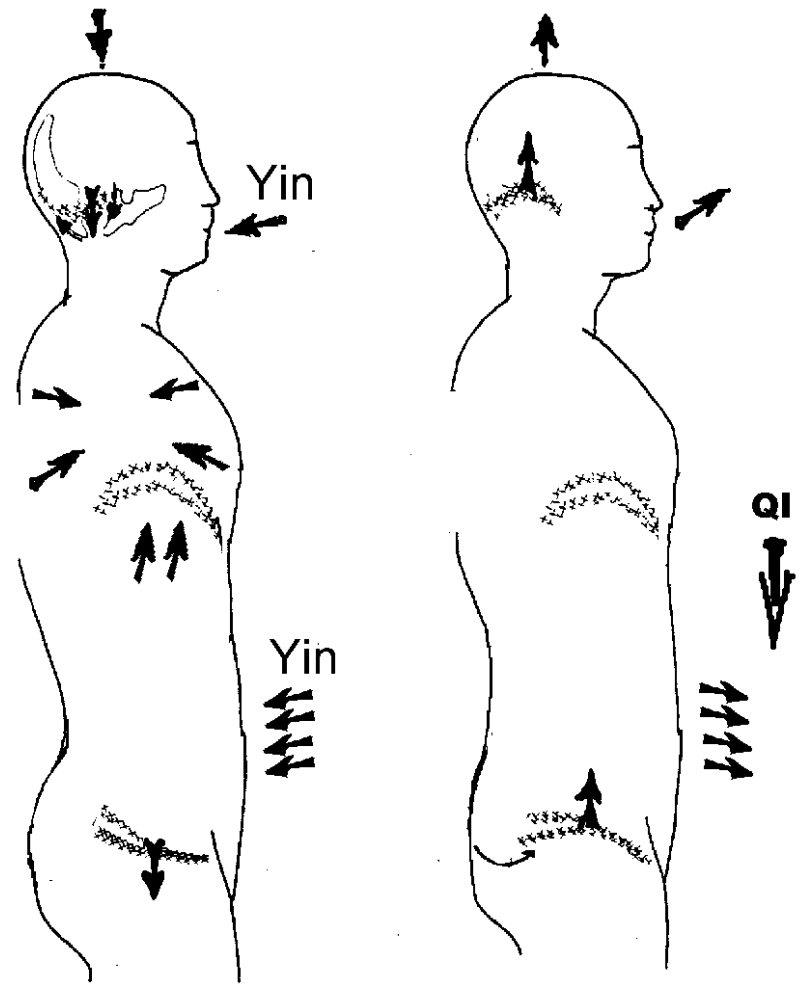


**TU Inspire = extension**

**NA EXPIRE = flexion**

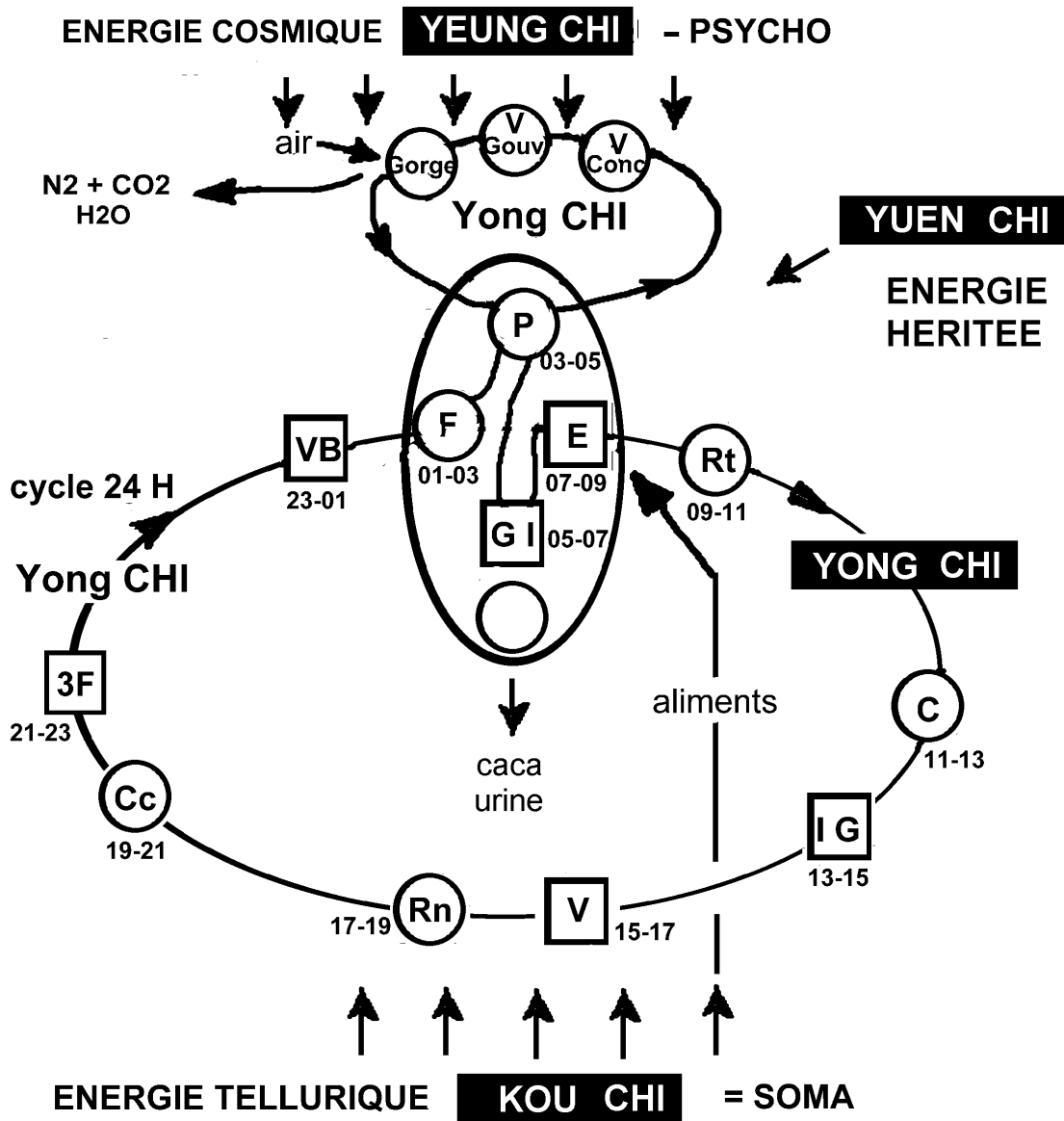


Respiration abdominale bouddhiste



Respiration inverse taoïste

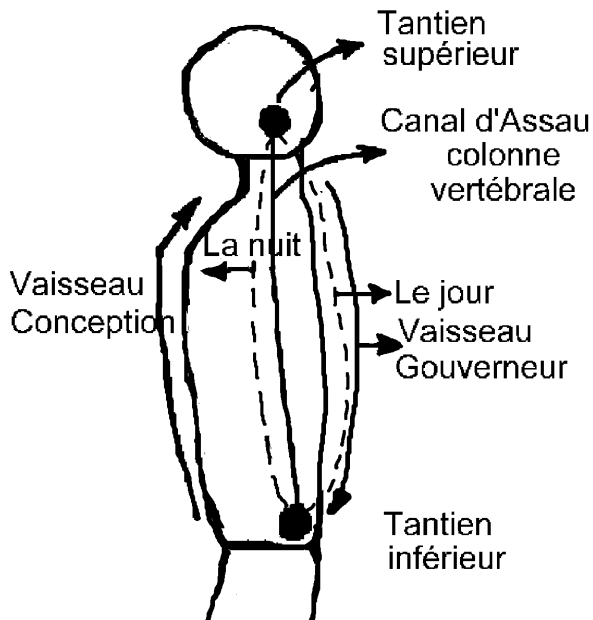
<b>Energies phys. ressenties</b>	soleil (chaleur) orage - vent (air) - pluie (eau)
<b>non ressenties</b>	rayonnements, particules (photons, électrons)
<b>Energies psy. ressenties</b>	mental (pensées, émotions, sentiments)
<b>non ressenties</b>	spirituel (les 7 rayons)



<b>Energies phys. ressenties</b>	gravité (masse) - nourriture
<b>non ressenties</b>	radioactivité, électromagnétisme
	non encore découvertes

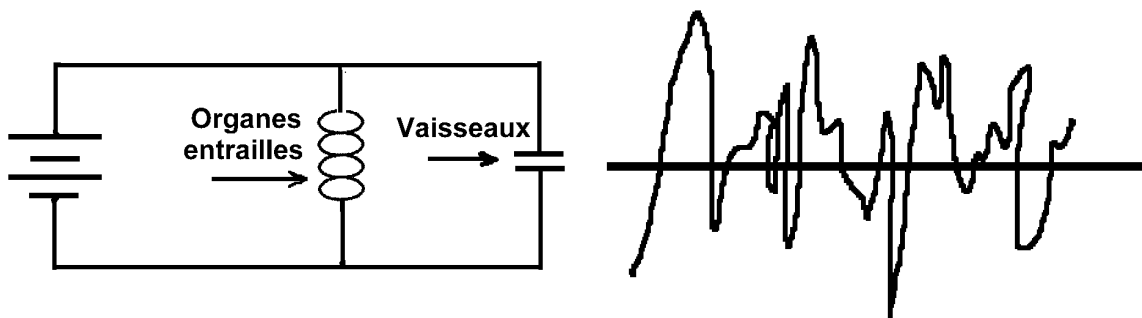
## Théorie moderne des vaisseaux

C'est possible de comparer les vaisseaux à un condensateur dans un circuit électrique L-C (self + capacité). La **self**, représente les organes et entrailles (principaux et curieux), est le receveur d'énergie. La **capacité**, représentée par les vaisseaux, a pour rôle de relâcher l'énergie, de régulariser le débit, d'éviter les pics de courants électriques provoqués par un circuit uniquement selfique.

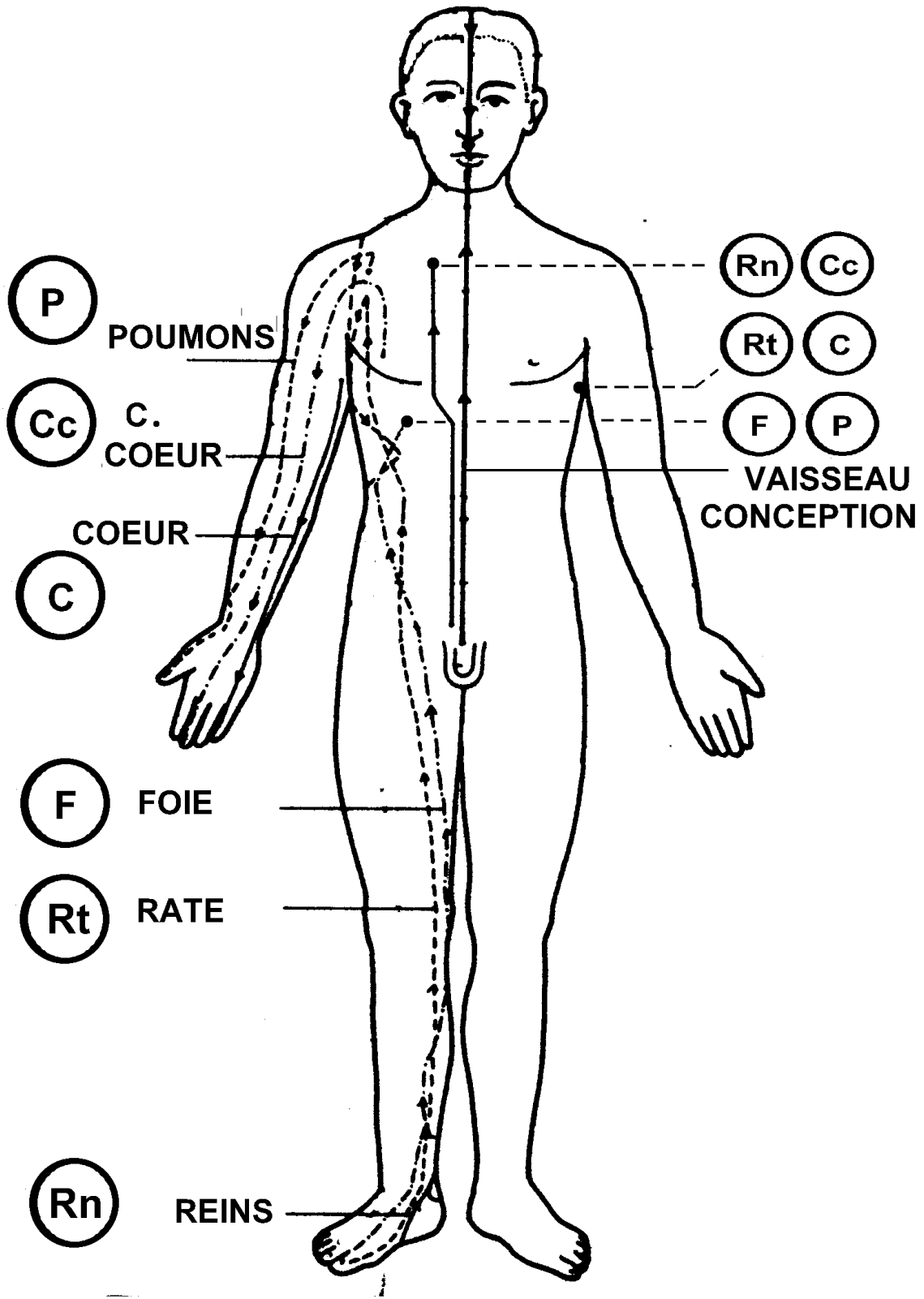


VC est responsable de 6 canaux Yin.  
VG contrôle 6 canaux YANG.

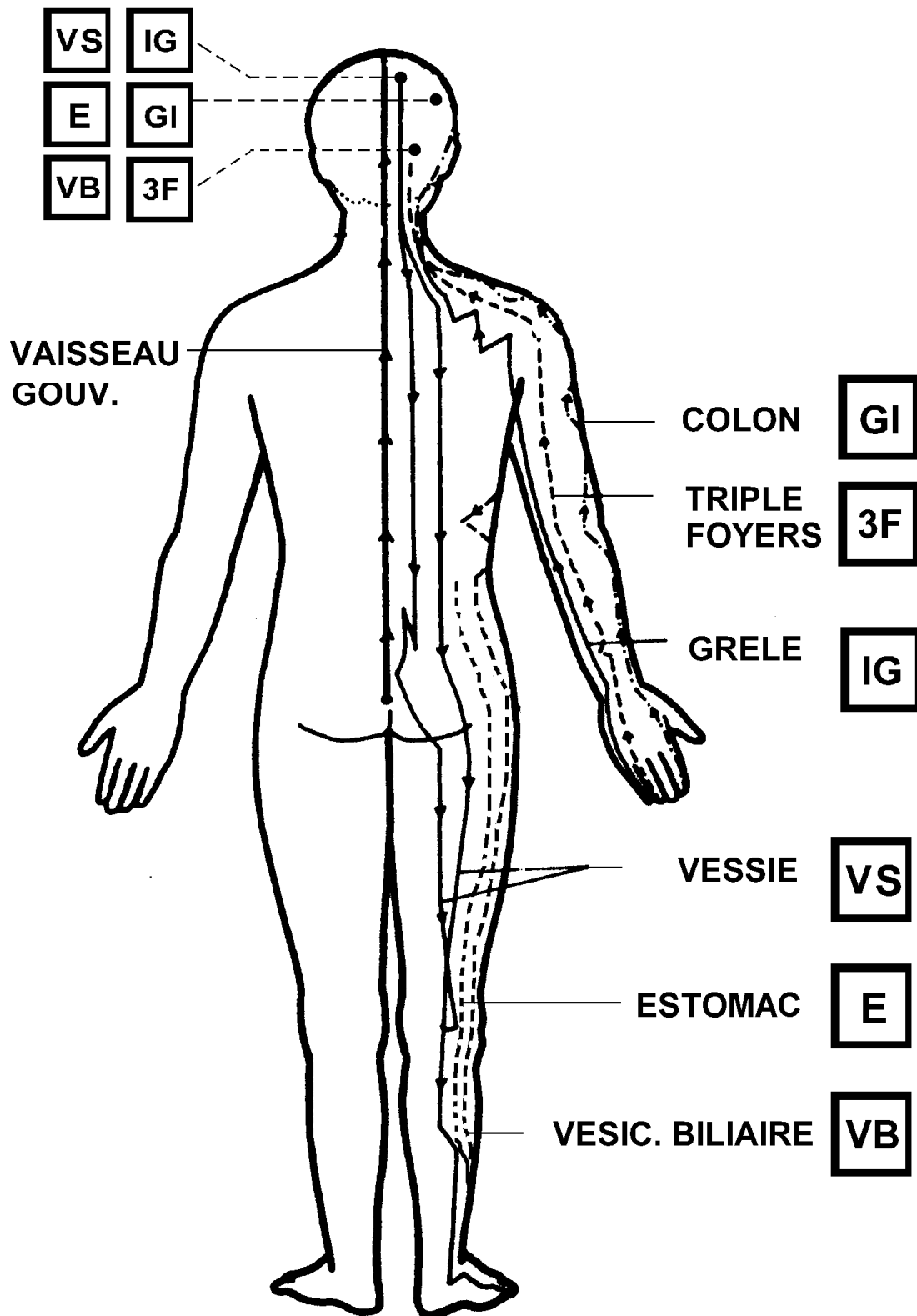
Le jour, l'énergie CHI emprunte un chemin plus YANG, plus proche du Vaisseau Gouverneur situé dans le dos. La colonne vertébrale est appelée canal d'Assau.

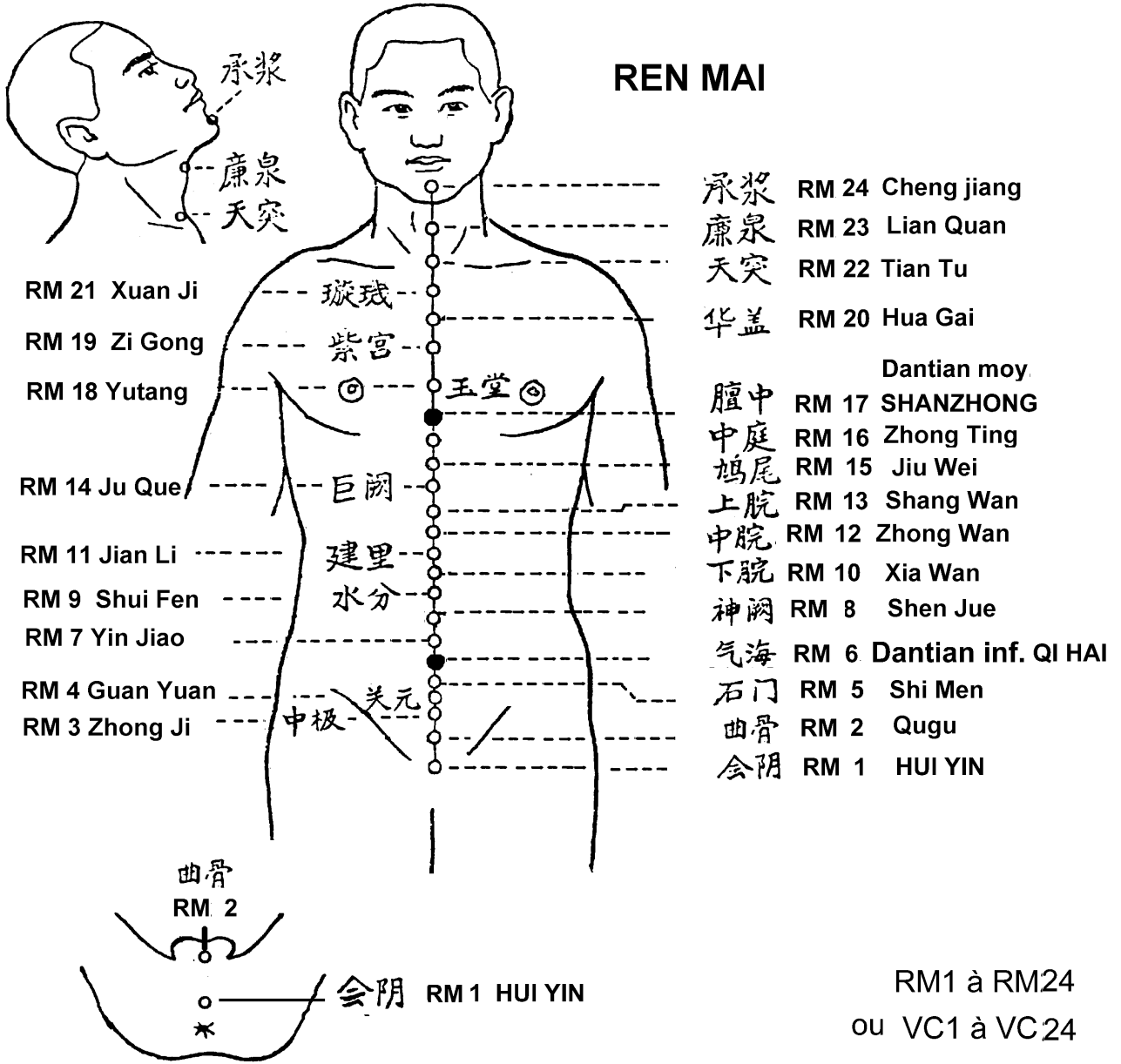


# Méridiens antérieurs YIN d'organes



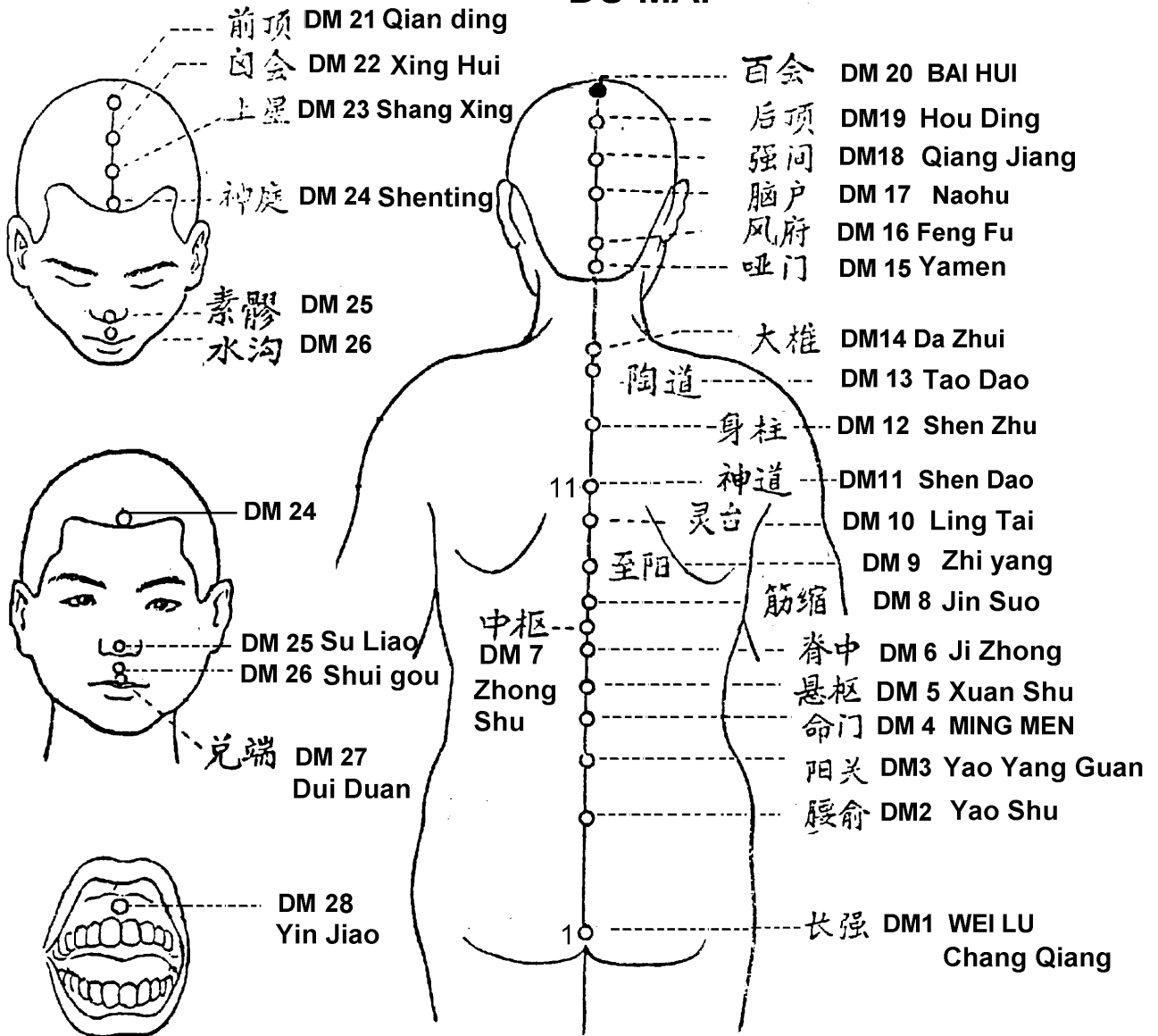
## Méridiens postérieurs YANG d'entrailles







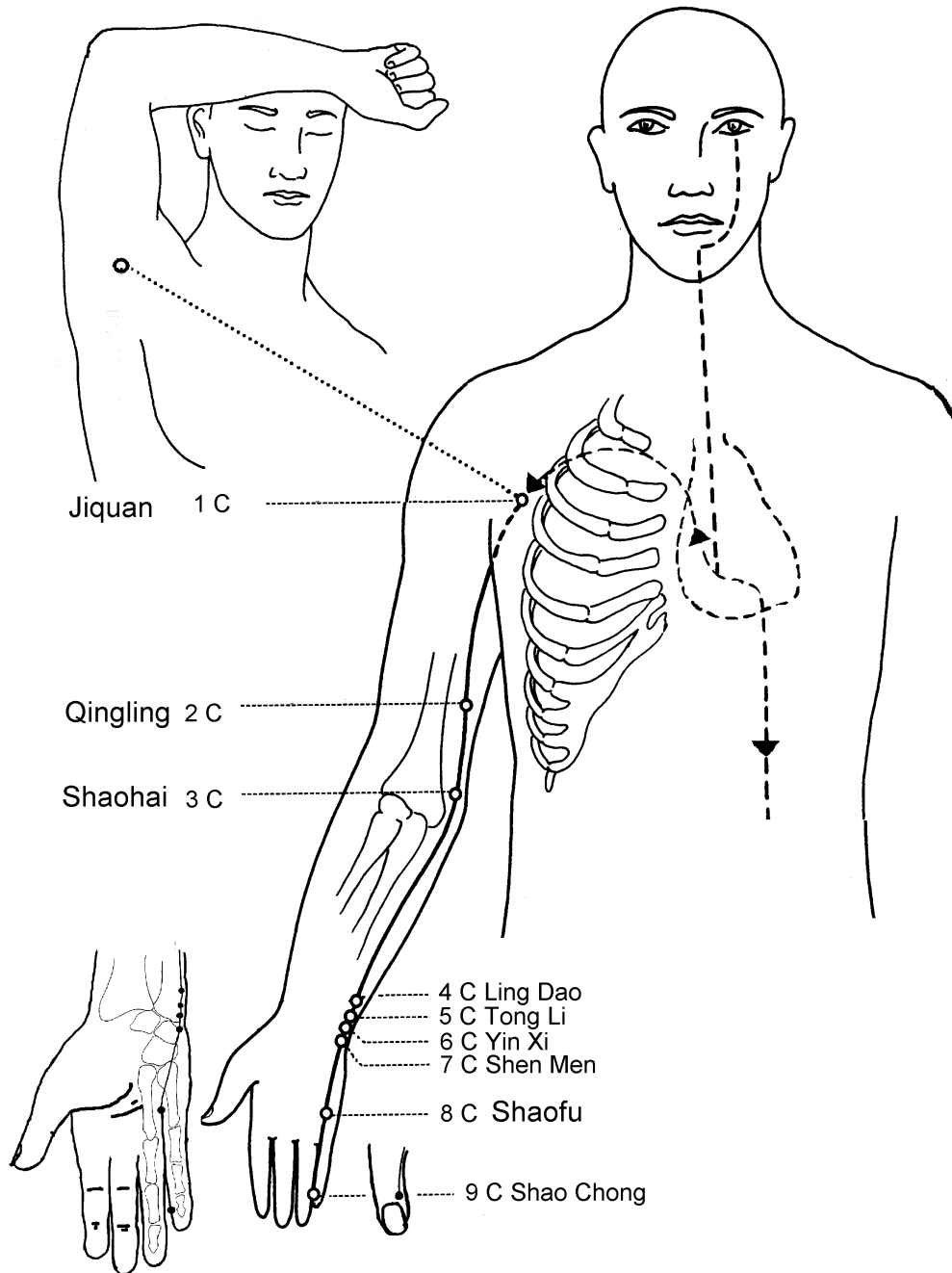
DU MAI



DM 1 à DM 28 VG 1 à VG 28

©

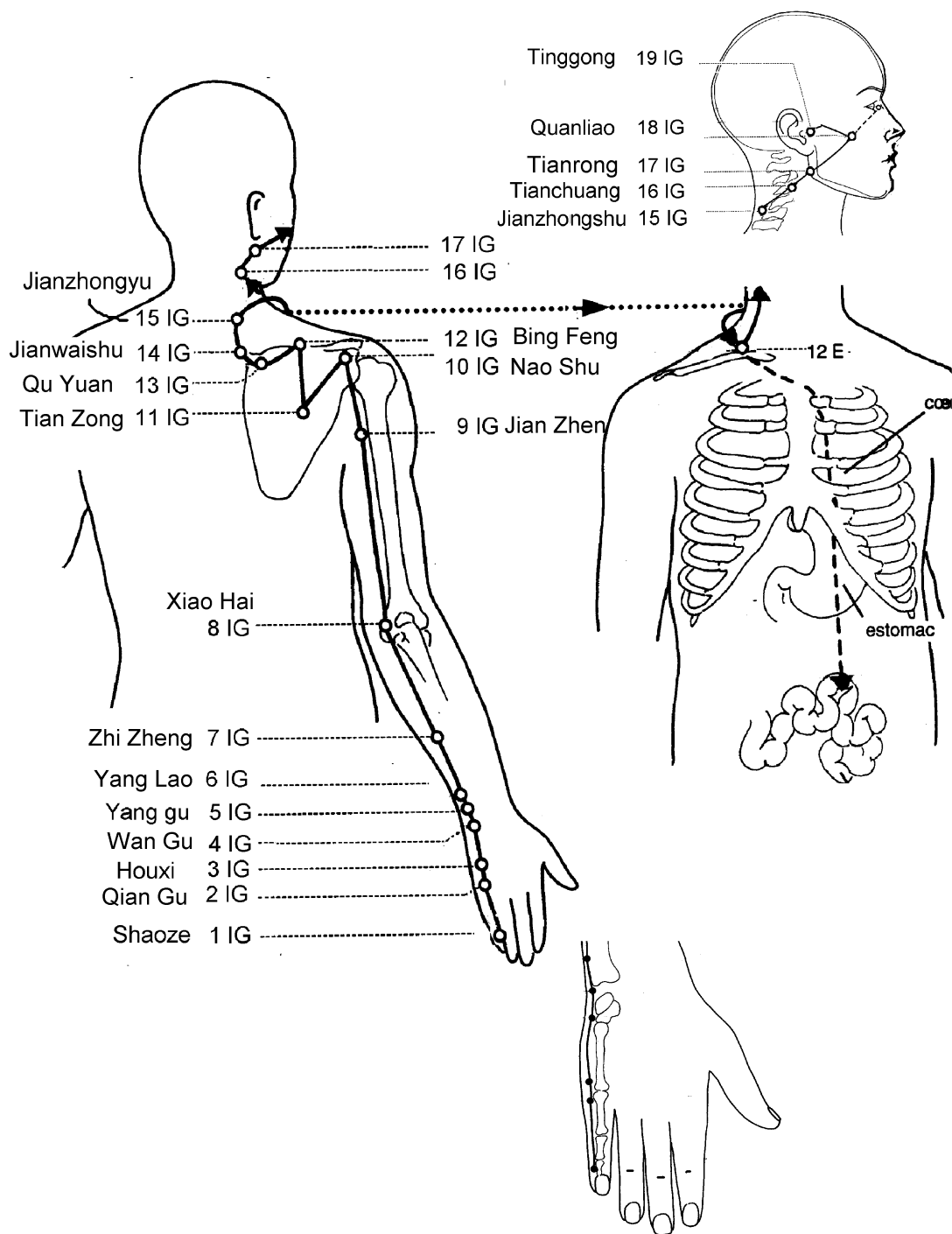
## Méridien du COEUR - ORGANE (YIN)



—— aisselle (1 C), bras intérieur, poignet cubital, auriculaire (petit doigt) (9 C)  
----- **coeur**, diaphragme i, gorge, oeil intérieur, **grêle**,

Son action porte sur la circulation sanguine et nerveuse.

## MERIDIEN de l'INTESTIN GRELE - ENTRAILLE (YANG)

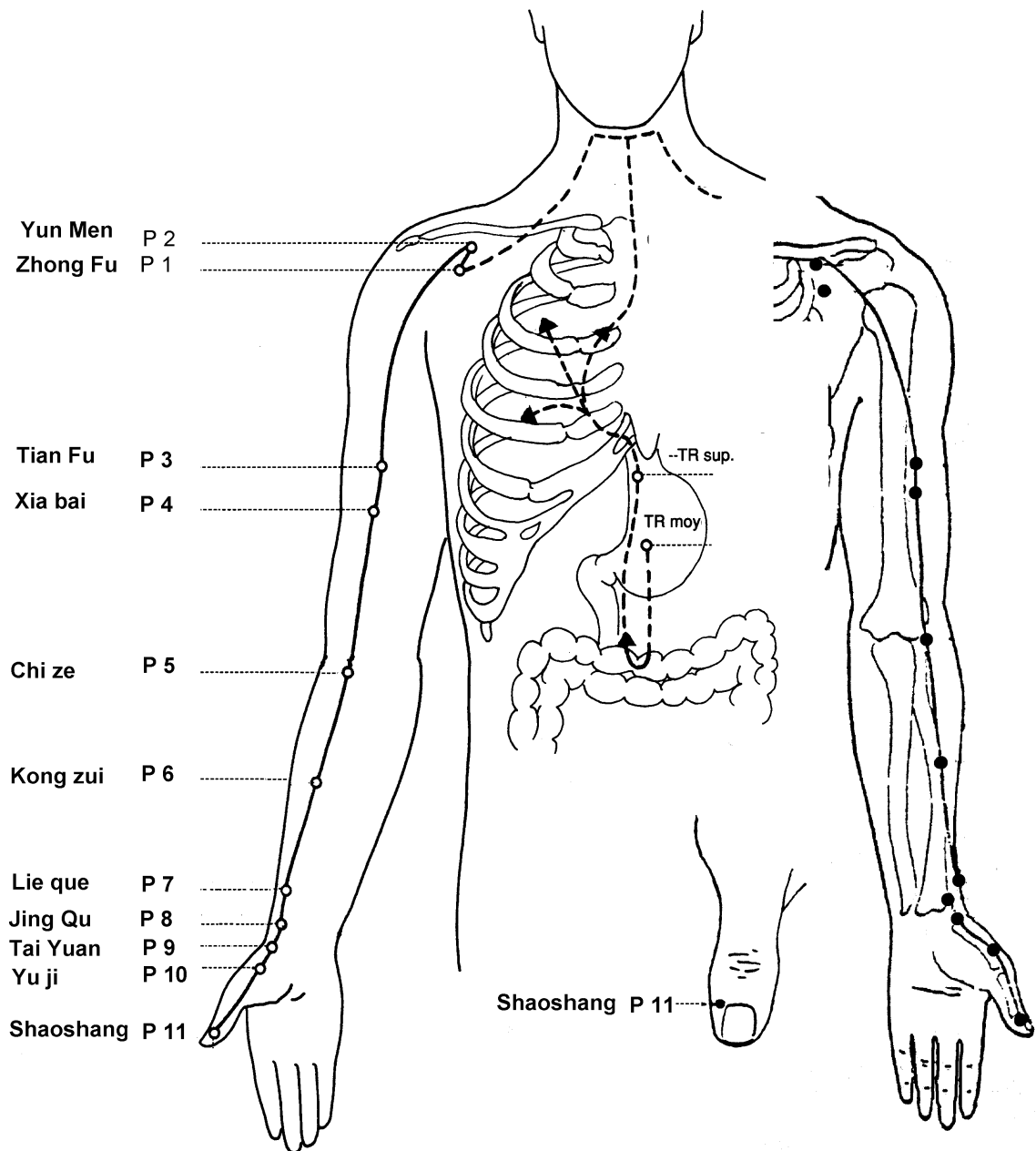


—— angle interne de l'ongle de l'auriculaire (1 IG), tranchant cubital de la main e, côté postérieur du bras e, épaule postérieure, épaule antérieure, face latérale du cou e, joue e, devant l'oreille e  
 ----- A partir de l'épaule : **coeur**, **estomac**, **duodénum**, **grêle**,

Son action porte sur la digestion.

Ⓟ

## MERIDIEN des POUMONS - ORGANE (YIN)



—— sous clavicule (P 1), bras antérieur, pli du coude antérieur, pouce antérieur  
----- estomac, **gros intestin, poumons**, gorge

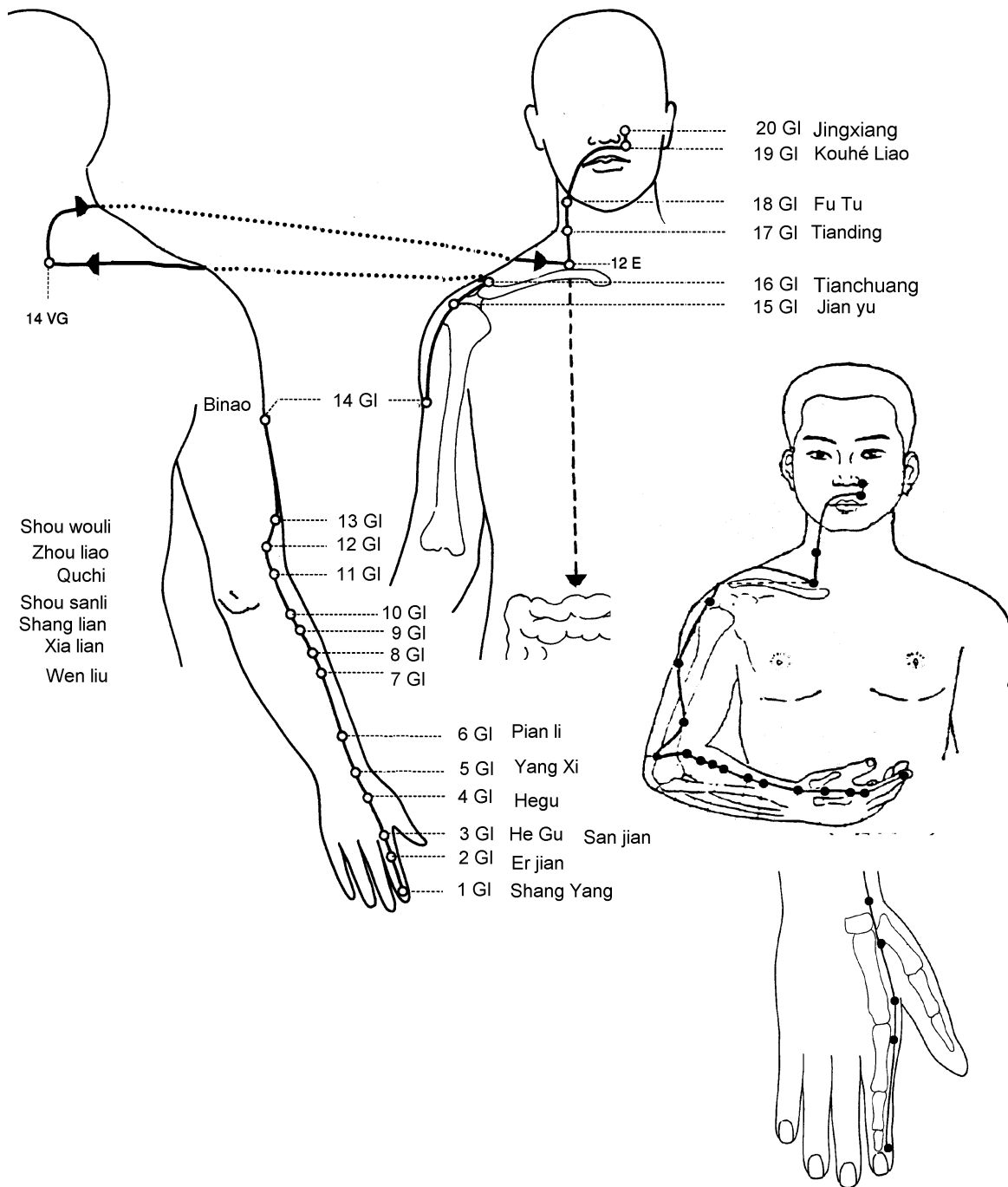
Il part de la région sous-claviculaire pour aboutir au pouce.

Son action porte principalement sur les voies respiratoires.

P1 agit sur la toux, P8 agit sur les vertiges, l'insomnie, les rhumatismes ; P11 agit sur la fièvre, les frissons ; les transpirations causées par la maladie.

GI

MERIDIEN du GROS INTESTIN - ENTRAILLE (YANG)

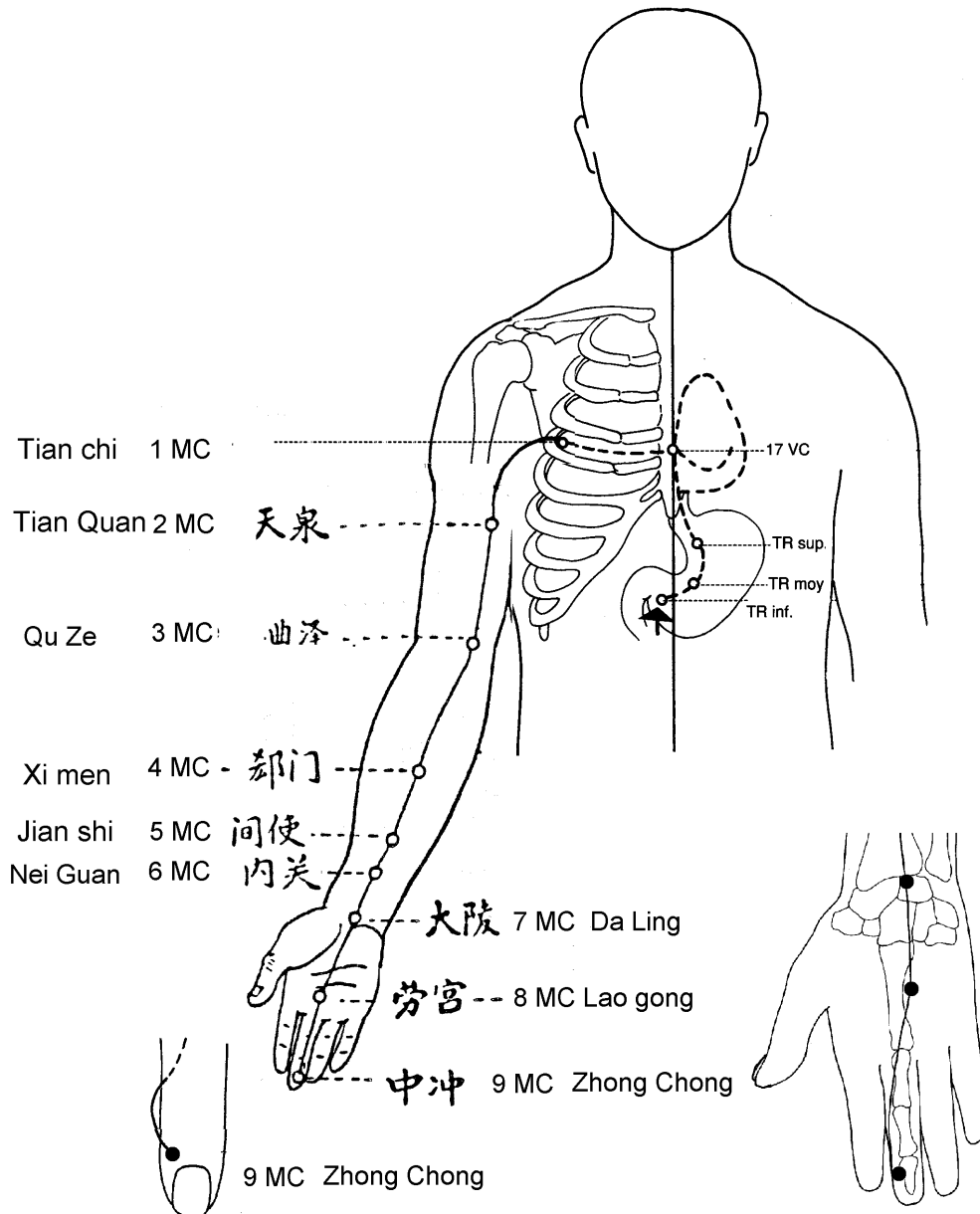


———— index postérieur (GI 1), pli radial du poignet, côté radial du coude, côté latéral du bras, épaule arrière, épaule avant, thyroïde, joue, dents (aile du nez)  
 ----- A partir de 17 GI : **poumon, gros intestin**

Son action sur le métabolisme basal.  
 GI 2 et GI 3 ont une action sur l'état du GI, sur la régulation des selles (constipation et diarrhée), et sur l'état des dents de la mâchoire inférieure.  
 G 15 combat les névralgies dentaires.  
 GI permet de combattre la dépression nerveuse, la migraine, l'angine, les douleurs oculaires.



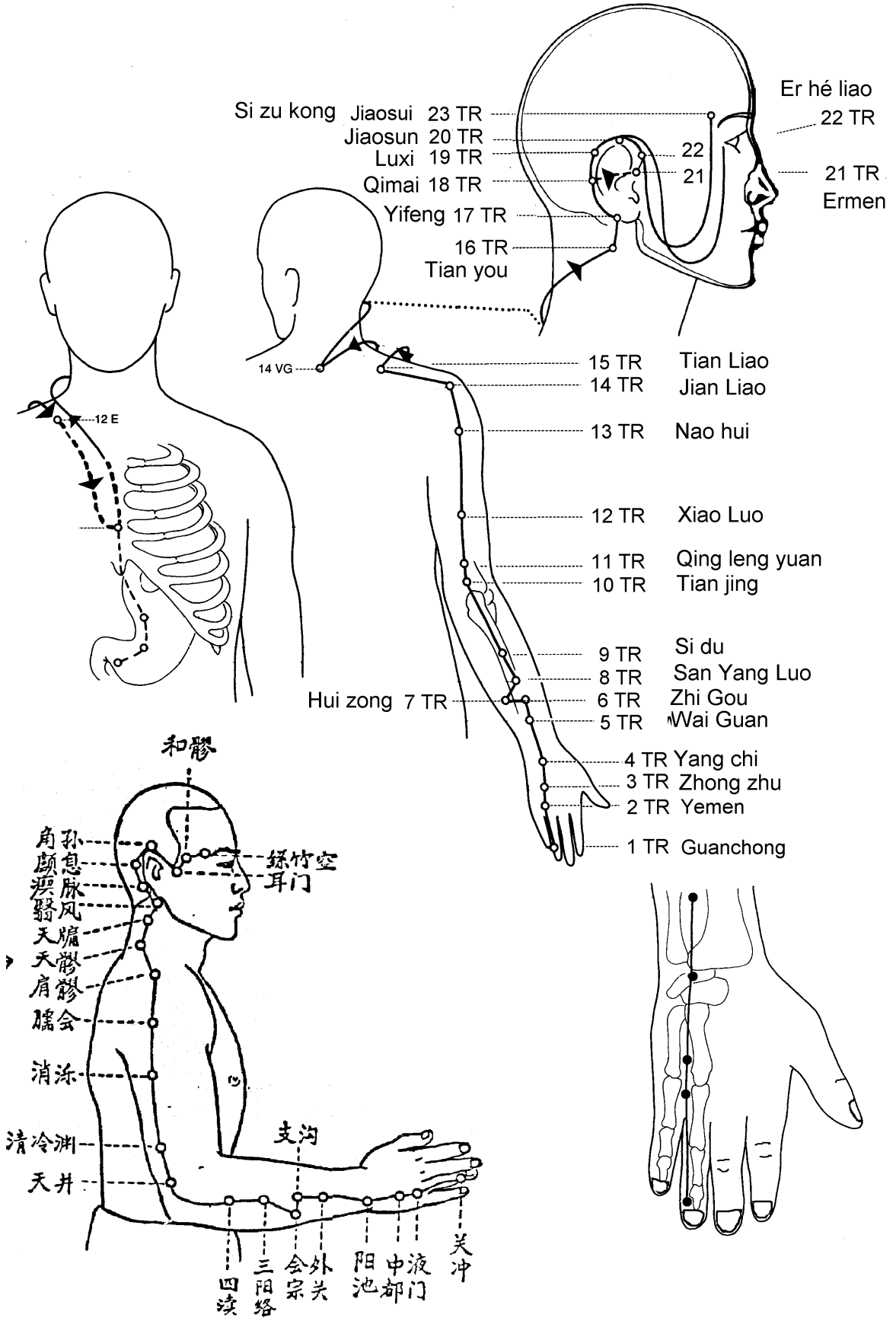
## Méridien du Maître COEUR (MC) ou constricteur du cœur (CC)



—— côté antérieur du bras e, creux de la main (paume), majeur (9 MC)  
----- **péricarde**, 3 réchauffeurs estomac (supérieur, moyen, inférieur),

Il part de l'aisselle.

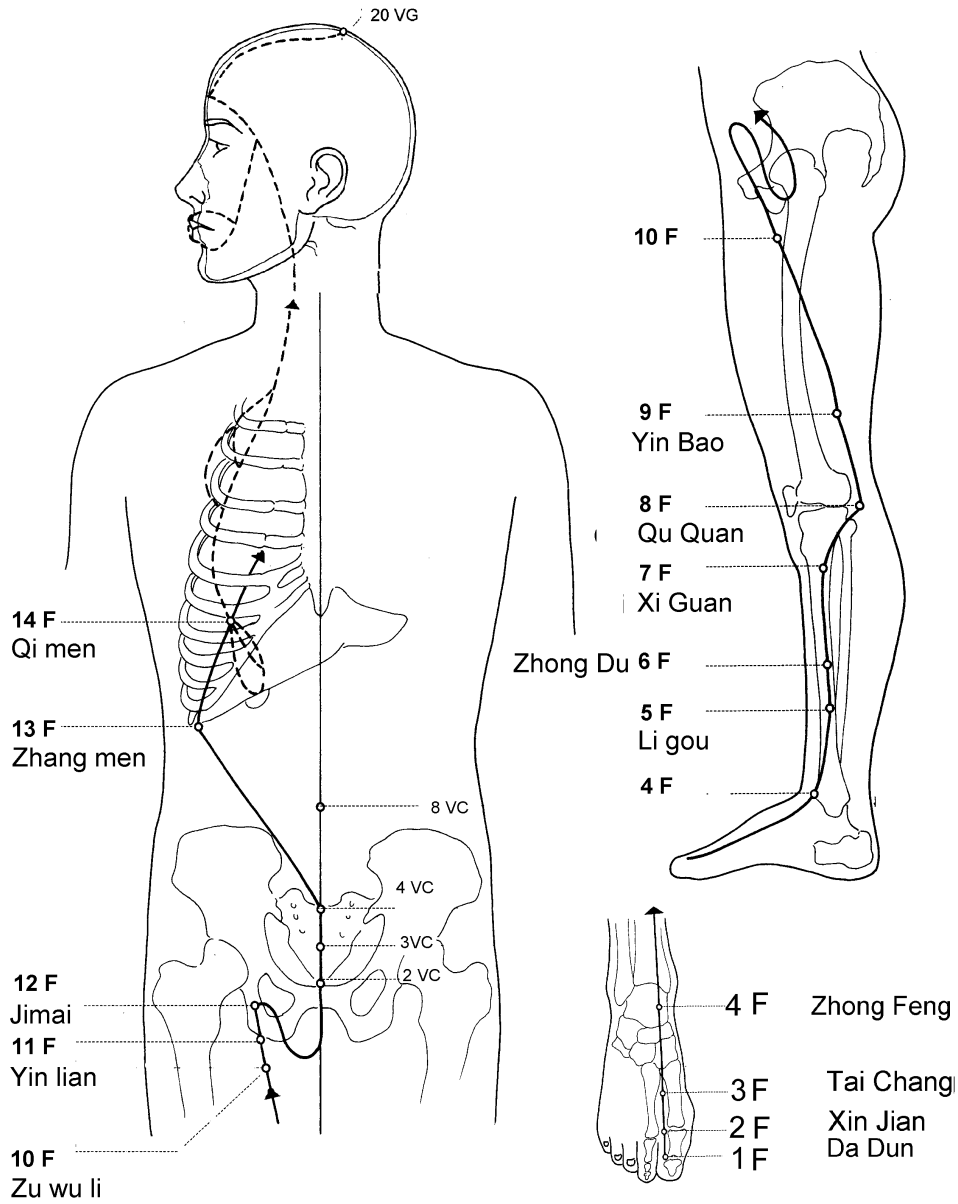
Méridien du TRIPLE RECHAUFFEUR (TR) ou des 3 FOYERS (3F)



—— annulaire, dos de la main, bras postérieur, épaule (arrière et avant), cou, tour d'oreille, visage, sourcil  
 ----- A partir du point commun 12 E : 3 réchauffeurs (supérieur i, moyen i, inférieur i),

F

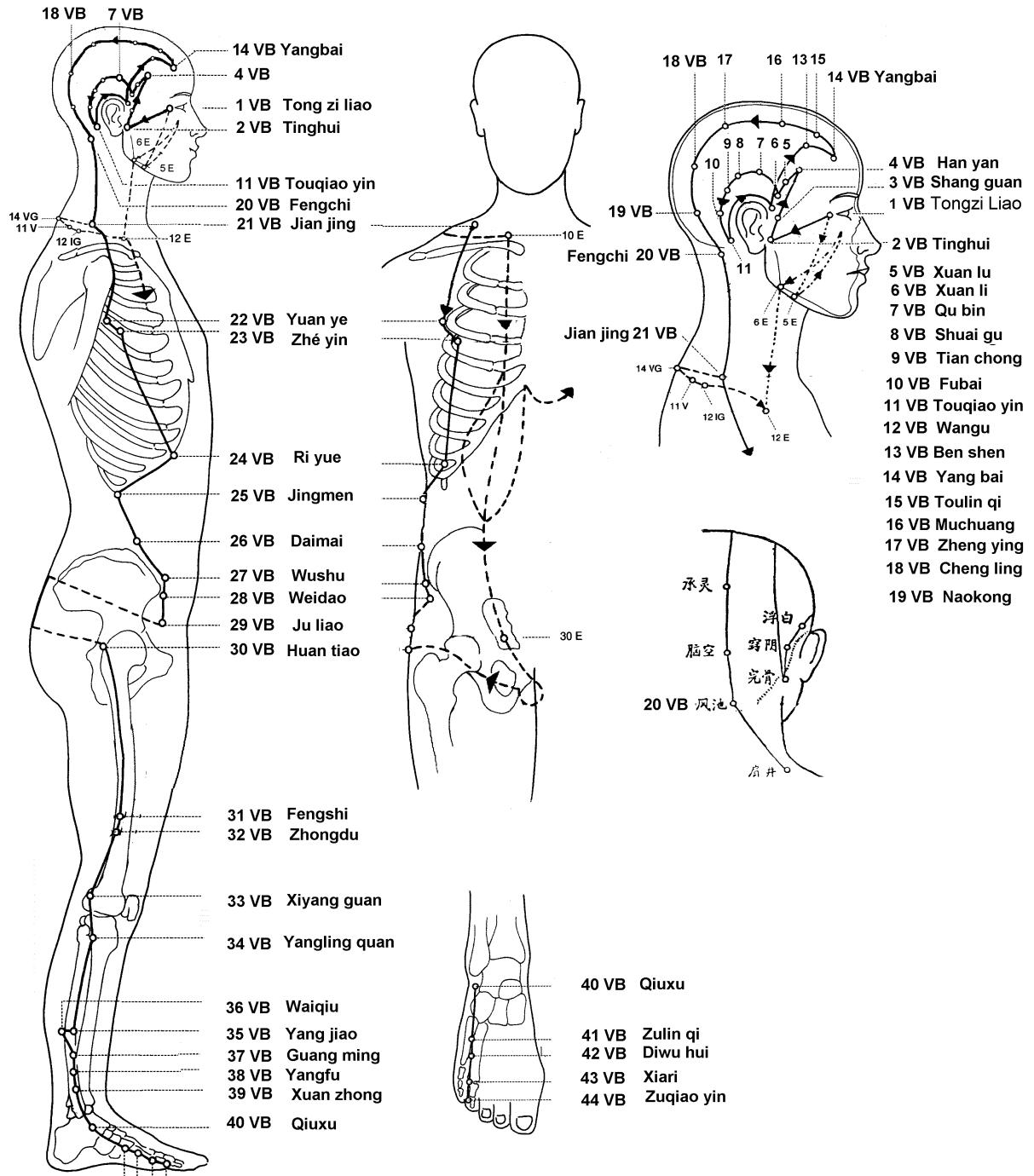
MERIDIEN du FOIE – ORGANE (YIN)



—— gros orteil, cou de pied, malléole interne, cheville intérieure, côté interne de la jambe, parties sexuelles externes, Tantien, sous les côtes flottantes (14 F),  
 ----- A partir de 14 F : **foie, vésicule biliaire, poumon**, bouche, lèvres, dents, œil interne, pour rejoindre via le Tantien supérieur le point Ba-Hui 20 VG (20 DM)  
 Tronçon commun avec le Vaisseau Conception (VC – RM) : du point 2 VC jusqu'au point 8VC.



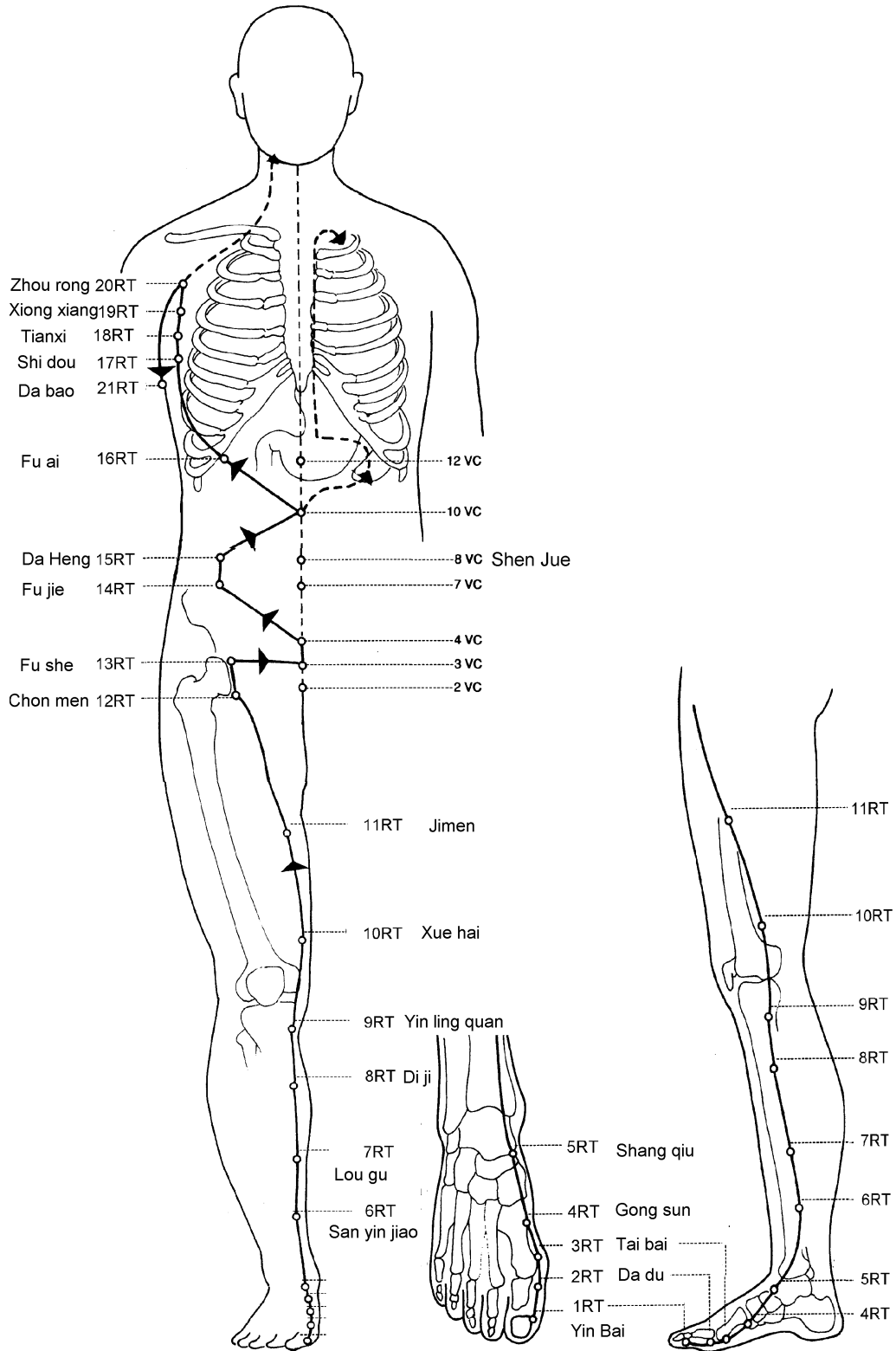
# MERIDIEN de la VESICULE BILIAIRE – ENTRAILLE (YANG)



—— Parcours superficiel : côté externe de l'œil (VB 1) , avant de l'oreille, tour d'oreille, face latérale de la tête, côté du cou, sommet de l'épaule, face latérale de la cage thoracique, face latérale de la jambe, cou de pied, 4e orteil (44 VB).

----- Parcours profond à partir de 21 VB et de 2 VB : bouche et nez internes, cou interne, poumon, **foie, vésicule biliaire**, parties sexuelles,

**MERIDIEN de la RATE - ORGANES (YIN)**



—— gros orteil extérieur (1 RT), face interne du pied, genou intérieur, jambe intérieure, hanche, côtes aisselle à la 7e côte

----- **rate i**, pancréas i, **estomac i**, gorge i, langue i, cœur i

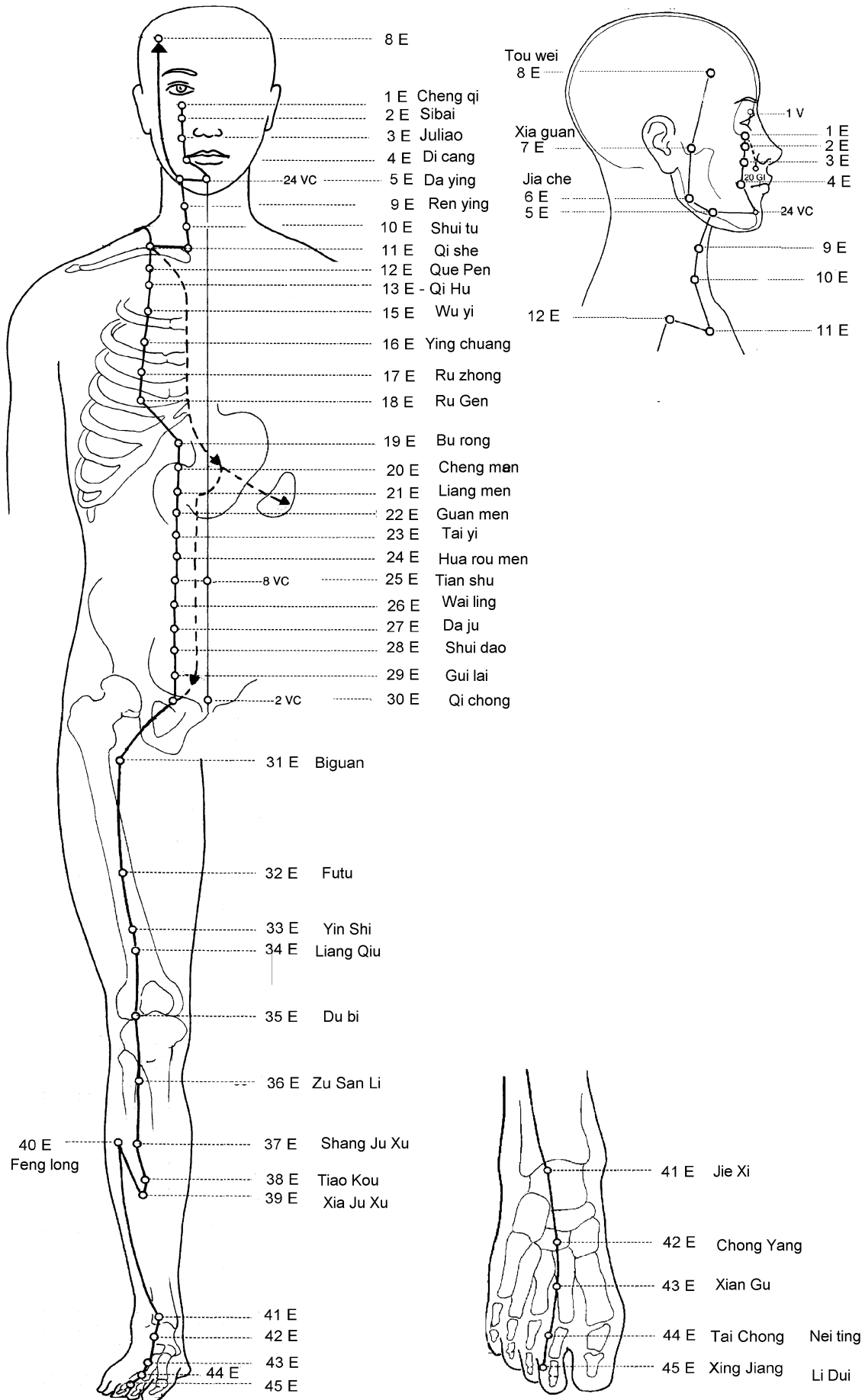
Tronçon commun avec le Vaisseau Conception : 3 VC, 4 VC, 10 VC

Son action porte sur l'intelligence : « Penser trop use la rate ». Il aurait un effet sur l'humeur.

RT 1 et RT 2 agissent sur le moral, et sont capables de créer un état d'euphorie. Ils favorisent la croissance des enfants. RT 2 agit sur les douleurs cardiaques.

E

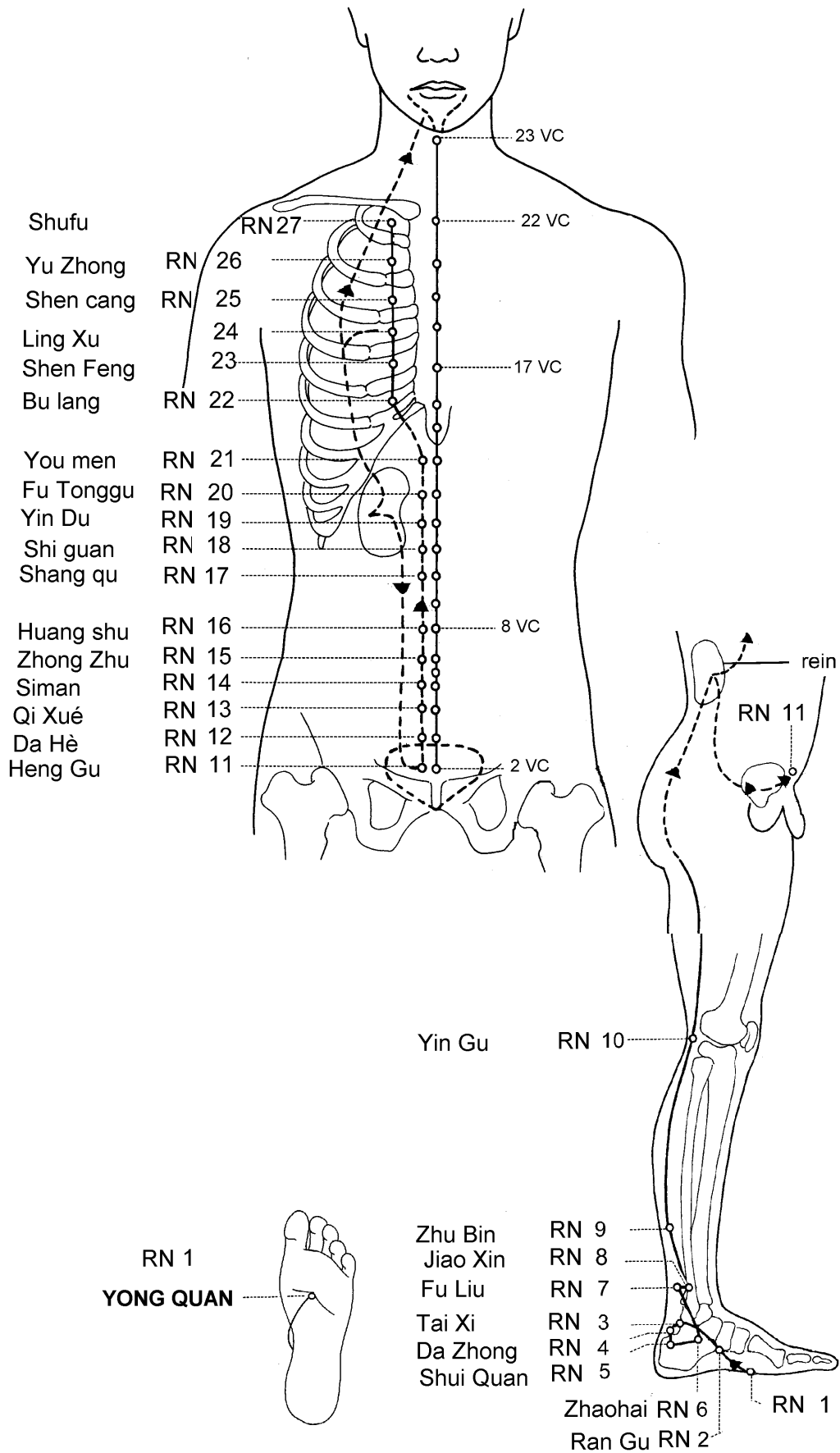
# MERIDIEN de l'ESTOMAC - ENTRAILLE (YANG)



—— sous l'œil (1 E), gencive supérieure, maxillaire inférieur, mâchoire, devant l'oreille, front, clavicule,  
thorax, poitrine e, abdomen i, aine e, jambe antérieure e, genou avant, côté interne du 2e orteil (45 E)  
----- **estomac**, pancréas, **rate**,

Il agit sur l'énergie en général. E44 .

**MERIDIEN des REINS – ORGANE (YIN)**



—— parcours superficiel : plante du pied (Yong Quan - RN 1), jambe interne (RN 10), thorax (RN 22), sous clavicule (RN 27)  
----- parcours profond : fesses, **vessie**, coccyx, **abdomen**, **reins**, thorax, gorge, racine de la langue,

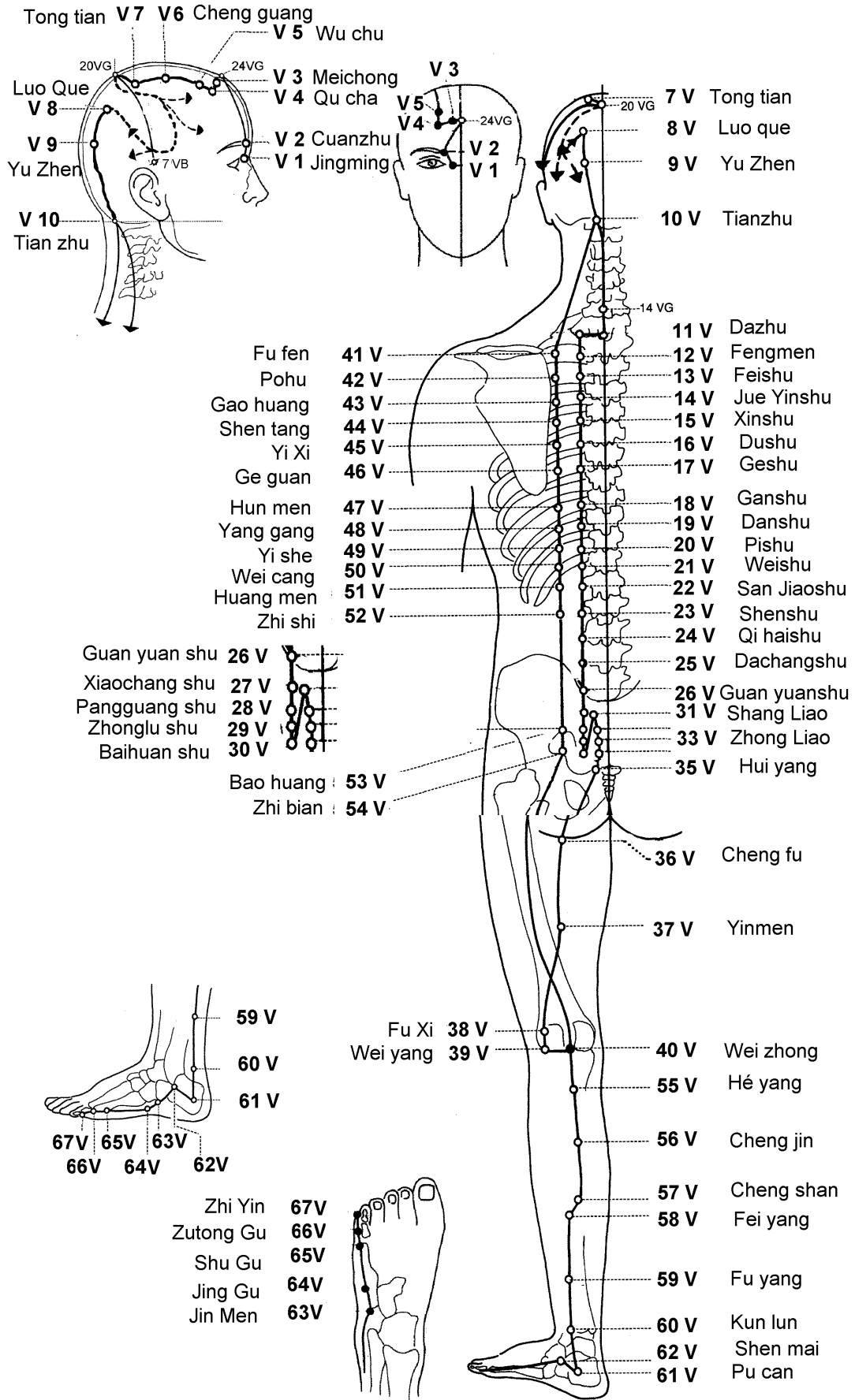
La partie périphérique de RN part de la plante des pieds pour aboutir sous la clavicule.

Son action concerne surtout la circulation sanguine.

RN1 est surtout efficace contre les douleurs cardiaques, la toux, les palpitations, l'hypertension.

V

# MERIDIEN de la VESSIE - ENTRAILLE (YANG)



—— parcours périphérique : coin interne de l'œil (V1), front, crâne postérieur, nuque, dos (côté de la colonne vertébrale, **rein, vessie**, fesse, jambe postérieure, face externe du pied, extrémité du petit orteil (V67).

----- parcours profond : cerveau

Tronçon commun avec le VG (DM) : 13 VG et 14 VG ==> 10V et 11V

Son action porte sur le psychisme.

V1 permet de réagir rapidement contre l'hypotension et les vertiges. Les points situés de part et d'autre de la colonne vertébrale sont très importants et sont traités systématiquement par les masseurs chinois.



# Foyer supérieur

