

« Comment soutenir le Ying qi (énergie nutritive) et le Wei qi (énergie défensive) pour optimiser sa santé en prenant de l'âge ».

Nous verrons successivement les modalités pour tendre vers l'Age Céleste en bonne santé :

1) Comment traiter troubles de l'énergie Ying

- → Renforcer la Circulation vasculaire cérébrale
- → Activer la production de l'énergie Ying Qi
- → Points d'ouverture du Ying Qi selon les horaires de la journée
- → Action sur les troubles de la mémoire, l'asthénie, l'amélioration du transit, la conservation du tonus musculaire (prévention des chutes), sur la chute des cheveux, la préservation du Jing pour entretenir la vie.
-

2) Pistes pour traiter les troubles de l'énergie Wei

3) Soutenir le Qi et traiter le Vide de Qi

4) Un exemple de traitement par la « grande tonification de l'énergie » qui stimule les énergies : essentielle (Ying) et de défense (Wei) pour éviter l'infection et les rechutes.

5) Traiter le Vide Yang RA/ES et des Reins pour soutenir le grand âge par la Calorification

6) Soutenir le Triple Réchauffeur dans le maintien de l'équilibre des liquides du corps

Quelques exemples de grands points pour traiter :

A/ Pour les troubles de l'ENERGIE YING :

GI 4 Hegu (Vallées qui se rencontrent): Point Yuan, ★ (point Etoile Céleste de Ma Dan Yang) → Chasse le Vent Externe, régule la transpiration, point des orifices de la Face, régule la montée et descente du Qi et soumet le Qi rebelle à la tête

Associé à FO 3 Taichong → chasse le Vent Externe, calme le Vent Interne et apaise l'Esprit

PO 7 Lieque (Suite brisée) : Point Luo, Point d'ouverture du Ren Mai, ★ → Libère l'Extérieur, chasse le Vent Externe, effets bénéfiques sur la tête (Céphalées), fait monter le Qi à la tête pour traiter la tristesse, les troubles de la mémoire, l'inquiétude et le chagrin, action sur la vessie ouvre la voie des eaux (rétention d'urines), agit sur GI (améliore la constipation des sujets âgés).

GI 11 QUCHI (Mare de la courbe) : POINT He, point Terre, ★, point de Tonification → Traite l'Extérieur (maladies de peau), élimine la Chaleur, chasse la Chaleur du Sang ou la Chaleur Humidité, traite les obstructions douloureuses du Méridien (Syndrome Bi), les séquelles d'AVC, les Atrophies.

ES 36 ZUSANLI (Trois miles du pied) : Point He, point Terre, point Mer des Céréales, ★ → Tonifie le Qi, le Sang, le Yang, Harmonise le Yin et le Yuan Qi (Qi Originel), renforce le Zheng Qi (Qi Correct) et aide à la lutte contre les Pervers Externes, harmonise Jing Qi et Wei Qi, traite les œdèmes, chasse le Froid (Moxas), le Vent et l'Humidité des obstructions douloureuses des Syndromes Bi.

Pour les troubles séniles débutants on peut rajouter :

VG 20 BAIHUI (Les cents réunions): Point Mer des Moelles, point de croisement des Méridiens de Du Mai, VE, Vb, TR et du Foie → Traite le Vent Interne, soumet le Yang du Foie, tonifie le Yang, effets bénéfiques sur le Cerveau et les organes des sens, traite la dépression et restaure la conscience.

VB 20 FENGCHI (Mare du vent): Point du Méridien Curieux Yang Wei Mai, point de croisement des Méridiens VB et TR → Chasse le Vent Externe, fait tomber le Vent interne, soumet le Yang du foie, redonne de l'éclat aux yeux, effets bénéfiques sur les Oreilles, disperse la Chaleur, nourrit la Moelle et libère le Cerveau.

Autres Points pour renforcer la production de l'énergie Ying par le système Rate/Estomac :

VC 12 ZHONGWAN (Cavité du centre) : Point Mu de l'Estomac et du RM, Point Hui (de Réunion) des Organes Yang, point Carrefour des Méridiens de Ren Mai, IG, TR et ES → Tonifie Estomac et Rate, élimine l'Humidité et les Glaires (Plénitude abdominale, lourdeur, nausées), régule le Qi de l'Estomac et de la Rate, Calme l'Esprit (Anxiété, stress, inquiétude, excès de réflexion).

FO 13 ZHANGMEN (Porte du règlement) : Point Mu de la Rate, Point Hui (de Réunion) des Organes Yin → Favorise la circulation du Qi du Foie harmonise l'Estomac et la Rate (distension des hypochondres et de l'abdomen, diarrhées constipation), Tonifie le Rate et l'Estomac (Tonification par Moxas du Vide de Yang de Rate).

VE 20 PISHU (Shu de la Rate) : Point Shu du dos de la Rate, point de Tonification important → Tonifie la Rate et l'Estomac (manque d'appétit, fatigue, selles molles, distension abdominales faiblesse des membres), dissout l'Humidité, régule les intestins (distension abdominale, diarrhée, météorisme), fait monter le Qi de la Rate stoppe les saignements (prolapsus, pesanteur du bas ventre), nourrit le Sang.

VE 21 WEISHU (Shu de l'Estomac) : Point Shu du dos de l'Estomac → Soumet le Qi rebelle de l'Estomac (douleur épigastrique, distension plénitude épigastrique, vomissements avec reflux acide), Tonifie l'Estomac (manque d'appétit, asthénie, faiblesse des membres), dissout l'Humidité.

Autres points possibles du Système Rate/Estomac utiles dans la Chute des cheveux

RA 3 TAIBAI (Grand Blanc) : Point Shu et point Yuan, point Terre → Renforce la Rate, stimule le Yi (intellect), dissout l'Humidité, Régule les intestins, renforce les muscles du Rachis.

RA 6 SANYINJIAO (Réunion des trois Yin) : Point de croisement des Méridiens Yin de la jambe → Renforce la Rate (Vide de Rate), nourrit le Yin, nourrit le Sang, tonifie le Sang, fait circuler le Qi du Foie, arrête les saignements, rafraichit le Sang en cas de Chaleur du Sang, Calme l'Esprit.

ES 39 XIAJUXU (Grand vide inférieur) : point Mer inférieur de l'IG, point de la Mer du Sang, régule IG, disperse la Chaleur Humidité de IG, élimine le Vent Humidité de IG, tonifie le Sang en association avec ES 37 et VE 11.

VC 4 GUANYUAN (Porte de l'Origine) : Point Mu antérieur de IG, point de croisement des Méridiens de Ren Mai, de Rate, de Foie et de Rein, point de croisement de Chong Mai et Ren mai → Nourrit le Sang et le Yin, renforce le Rein et l'Utérus, a des effets bénéfiques sur le Yuan Qi, renforce la fonction qu'a le Rein de recevoir le Qi (Vide de Rein), ancre le Shen et le Hun.

VE 40 WEIZHONG (Milieu de la courbe) : Point He, point Mer inférieur de Vessie, * → Disperse le Chaleur et rafraichit le Sang, lève les obstructions du Méridien VE (douleur lombaire, sciatique), disperse la Chaleur de l'été (fièvre, crainte du froid, transpirations)

Quelques exemples de grands points pour traiter :

B/ Pour les troubles de l'ENERGIE WEI :

→ Renforcer la communication entre l'interne et l'externe (Tonification des points Shu-Mu, harmonise le Yin et le Yang, le Wei Qi et le Ying Qi).

→ Eviter les blocages de l'Energie Wei sous peine de voir pénétrer le Xie

→ Stimuler la polarité Yang des Organes et Entrailles par la technique Shu/Mu avec Moxas sur les points Shu du dos.

a) Troubles de l'énergie Wei du haut du corps (thorax, tête et cou) :

→ Faire diffuser le Wei vers le Haut thorax et la région céphalique

ES 5 DAYING (Grand accueil) : Chasse le Vent, lève les obstructions, réduit les enflures et trismus, traite les déviations de la bouche (Vent du visage), traite les douleurs dentaires et les douleurs par crainte du froid.

VC 22 TIAN TU (Saillie céleste) : Point fenêtre du Ciel, point du Yin Wei Mai → stimule la descente du Qi du Poumon, dissout les Glaires (dans la gorge), a des effets bénéfiques sur la gorge (obstruction, gonflement, aphtes, goitre, perte de la voix).

VC 23 LIANQUAN (Source de l'angle) : Point du Yin Wei Mai → a des effets bénéfiques sur la langue et le langage (après attaque de Vent), soumet le Qi rebelle (toux, dyspnée sifflante, vomissements de salive).

→ Faire diffuser le Wei pour l'abdomen vers le bas

→ Libère l'Abdomen de ses tensions et de ses stases

→ Réchauffer les membres inférieurs (Moxas)

b) Troubles de l'énergie Wei du bas du corps (abdomen):

ES 36 ZUSANLI (Trois miles du pied) : Point He, point Terre, point Mer des Céréales, * → déjà traité

ES 30 QICHONG (Qi qui se précipite) : Point de Chong Mai, point de la Mer des Aliments → Fait circuler le Qi et le Sang dans la partie basse de l'abdomen (utérus, organes génitaux), nourrit le Sang de l'Utérus, soumet le Qi rebelle du Chong Mai avec RA 4 et MC6, il stimule les transformations alimentaires de l'Estomac par la Rate.

Le Chong Mai étant la mère du Sang, QUICHONG étant un point de la Mère des Aliments, il est le lien entre la Racine du Qi du Ciel Antérieur, située au Rein, et celle du Ciel Postérieur venant de l'Estomac.

c) Haut et bas du corps :

Autres Points pour renforcer la production de l'énergie WEI

FO 13 ZHANGMEN (Porte du règlement) : Point Mu de la Rate, Point Hui (de Réunion) des Organes Yin → déjà traité

FO 14 QIMEN (Porte du cycle) : Point MU du Foie, point de croisement des Méridiens Rate et Foie, point du Yin Wei Mai → favorise la libre circulation du Qi du Foie et harmonise Estomac et Rate (distension des hypochondres, soupirs, distension de seins, douleurs épigastriques, hoquet, régurgitations).

→ 2 points spécifiques de l'énergie Wei : 16 Rn et 14 VG

RE 16 HUANGSHU (Point Shu des centres vitaux) : point de Chong Mai → Tonifie le Rein (lombalgies, acouphènes, surdité, faiblesse des genoux), a des effets bénéfiques sur les Membranes (répond au péritoine, c'est la source de l'énergie Wei à l'intérieur), a des effets bénéfiques sur le Cœur, fait circuler le Qi et le Sang dans l'Abdomen, régule les intestins.

VG 14 DAZHUI (Grande vertèbre) : Point de la Mer du Qi, point de croisement du VG et de tous les Méridiens Yang

→ Disperse la Chaleur, libère l'Extérieur et chasse le Vent Externe, régule le Ying Qi et le Wei Qi, fait tomber le vent interne, libère l'Esprit, tonifie le Yang.

C/ RECETTES de la « Grande Tonification de l'Energie » :

→ Stimuler les énergies : essentielle (Ying/Rong) et de défense (Wei) pour éviter l'infection et les rechutes.

Choix des points : Dazhui (14VG), Shangzhong (17VC), Waiguan (5TR), Qihai (6VC), Guanyuan (4VC), Zusanli (36E), Quchi (11GI), Hégu (4GI). Ces points ont pour résultante le renforcement des moyens de défense de l'organisme, donc le maintien de la santé.

VG 14 → en tonification permet de renforcer l'action de défense de l'organisme

VC17+VC 6(♂)/VC4(♀) → sont respectivement des lieux de rassemblement et de conservation de l'énergie - (chez la femme, à la place du Qihai (6VC) le Guanyuan (4VC) peut être utilisé. La moxibustion au 4 VC assure le potentiel de l'énergie essentielle.)

D/ AUTRES RECETTES : voir Tableaux récapitulatifs en annexes

TR5 → stimuler le système cutané pour prévenir l'infiltration de l'énergie perverse.

VC 4 → source de l'énergie essentielle. Sa tonification potentialise cette énergie.

ES 36 → point récupérateur du Yang, fabrique de l'énergie, la tonification de ce point permet de renforcer le métabolisme énergétique du système Rate-Estomac, dans le but d'augmenter l'appétit et de normaliser le sommeil (deux nécessités essentielles de la vie).

ES 36+GI11+GI4+PO9+VE13 → tonifier l'énergie Ying/Rong par le Yang-ming et tonifier le Poumon (maître de l'énergie)

→ Points Récupérateurs de Yang : 15 VG, 8 MC, 6 Rt, 1 Rn, 12 VC, 30 VB, 36 E, 4 GI

→ Points pour Entretenir le yin : purification de la chaleur : GI11, GI4, PO11, TR1, CO7, RE 1

→Points pour traiter l'Insuffisance du Yin-Yang : 17 V, 15 V, 18 V, 20 V, 10 R

→Points pour le Froid chronique : 14 VG, 6 Rt, 13 F

→ Calorification, pour réchauffer le « centre » / rate-estomac : 20 V, 13 F, 12 VC, 25 E, 6 Rt, 4 VG, 4 VC.

→ Entretenir le Triple Réchauffeur Sanjiao pour le maintien de l'équilibre des liquides du corps : 22 V, 6 VC, 9 VC, 36 E si œdème yang-eau d'origine externe (arthralgie et godet +) : 13 V, 11 V, 4 Gl. si œdème ying-eau d'origine interne (sans godet) : + 20 V, 23 V.

Rappel des Points importants de la circulation de l'Energie Ying :

a) TAIYANG

IG 3 HOUXI : Point Rivière(Shu), point d'ouverture de DU MAI, point de Tonification→Régule le VG, chasse le Vent Interne (Epilepsie, céphalées, vertiges), chasse le Vent Externe, a des effets bénéfiques sur les tendons, le cou, les lombaires, a des effets bénéfiques sur les Orifices(Nez, Oreilles et Yeux), avec VE 62 Tonifient le Rein et redonnent de la Clarté à l'Esprit.

VE 62 SHENMAI : Point d'ouverture du Yang Qiao Mai→ Lève les obstructions du Méridien (raideur du cou, céphalées occipitales, lève les Syndromes Bi du dos, les douleurs des Membres), a des effets bénéfiques sur les Yeux, ouvre le Yang Qiao et harmonise gauche et droite, fait tomber le Vent Interne, soumet le Qi Rebelle de la tête, chasse le Vent Externe, calme l'Esprit

b) SHAO YANG :

TR 5 WAIGUAN : Point Luo, point d'ouverture de Yang Wei Mai→Chasse le Vent Chaleur, a des effets bénéfiques sur l'Oreille, élimine la chaleur de la tete (rougeur, douleur, gonflement de l'œil, aphtes), soumet le Yang du Foie, lève les obstructions du Méridien (douleur d'épaule, du coude, du cou)

41 VB ZULINQI : Point Rivière (Shu), point d'ouverture du Dai Mai→Soumet le Yang du Foie (céphalées, vertiges, vision trouble), favorise la libre circulation du Qi du Foie, élimine la Chaleur dans le Méridien de la VB(Yeux rouges gonflés et douloureux, douleur au canthus externe, sécheresse des yeux), a des effets bénéfiques sur les seins (distension, douleurs, abcès), élimine la Chaleur Humidité et régule le Dai Mai (leucorrhées)

c) YANG MING :

GI 4 Hegu : Point Yuan,★(point Etoile Céleste de Ma Dan Yang)→Chasse le Vent Externe, régule la transpiration, point des orifices de la Face, régule la montée et descente du Qi et soumet le Qi rebelle à la tête

ES 36 ZUSANLI : Point He, point Terre, point Mer des Céréales,★→Tonifie le Qi, le Sang, le Yang, Harmonise le Yin et le Yuan Qi (Qi Originel), renforce le Zheng Qi (Qi Correct) et aide à la lute contre les Pervers Externes, harmonise Jing Qi et Wei Qi, traite les œdèmes, chasse le Froid (Moxas), le Vent et l'Humidité des obstructions douloureuses des Syndromes Bi.

Associé à FO 3 Taichong→chasse le Vent Externe, calme le Vent Interne et apaise l'Esprit

d) TAI YIN

PO 7 Lieque : Point Luo, Point d'ouverture du Ren Mai,★→Libère l'Extérieur, chasse le Vent Externe, effets bénéfiques sur la tête (Céphalées), fait monter le Qi à la tête pour traiter la tristesse, les troubles de la

mémoire, l'inquiétude et le chagrin, action sur la vessie ouvre la voie des eaux (rétention d'urines), agit sur GI (améliore la constipation des sujets âgés).

RA 3 TAIBAI : Point Shu et point Yuan, point Terre → Renforce la Rate, stimule le Yi (intellect), dissout l'Humidité, Régule les intestins, renforce les muscles du Rachis.

e) JUE YIN

MC 6 NEIGUAN : Point Luo, point d'ouverture du Yin Wei Mai → Ouvre la Poitrine et fait circuler Qi et Sang (douleur, oppression), calme l'Esprit (insomnie, anxiété, frayeur, tristesse, troubles de mémoire), fait circuler le Qi du Foie, harmonise l'Estomac (nausées, vomissements, distension, reflux), redonne vigueur au Sang et régule les menstruations.

FO 3 TAICHONG : Point Yuan, point Rivière (Shu), * → soumet le Yang du Foie, fait tomber le Vent Interne, favorise la circulation du qi du Foie, dissout l'Humidité (plénitude hypogastrique, hernies, troubles urogénitaux, redonne vigueur au sang, régule les menstruations, calme l'Esprit, calme les spasmes des membres inférieurs.

f) SHAO YIN

CO 7 SHENMEN : Point Yuan et point Rivière (Shu) → Calme l'Esprit ouvre les orifices de l'Esprit (insomnies, mauvaise mémoire, dépression, tristesse agitation mentale, peur palpitations), nourrit le Sang du Cœur, traite la libido en baisse, calme le prurit, associé à VB 40, renforce l'Esprit et stimule la capacité à prendre des décisions.

RE 3 TAI XI : point Yuan, point Shu → Tonifie le Rein (Yin et Yang) traite faiblesse des genoux, des lombes, acouphènes, vertiges, sensation de froid, fortifie la fonction du Rein à recevoir le Qi (toux, dyspnée sifflante), calme l'Esprit, ades effets bénéfiques sur l'Essence, renforce lombes et genoux, régule l'Utérus.

Conclusion :

Elle se situe au Chapitre 1 du Neijing SuWen :

« Les hommes de la Haute Antiquité passaient cent Printemps et Automnes, sans déclin de leur activité...

Les hommes de la Haute Antiquité étaient observants de la Voie,

Ils se réglaient sur le Yin Yang

Et atteignaient l'Harmonie par les Pratiques et les Nombres.

Ils buvaient et mangeaient avec mesure, ils travaillaient et reposaient avec régularité,

Ils ne s'exténuaient pas en activités inconsidérées.

Pouvant ainsi maintenir l'union du corps et des Esprits,

Ils allaient au bout de l'âge naturel,

Et centenaires s'en allaient. »

ANNEXES : Récapitulatifs des points donnés par le Dr Henri Alain Truong Tan Trung dans sa présentation à Bruxelles de « Comment soutenir le yingqi (énergie nutritive) et le weiqi (énergie défensive) pour optimiser sa santé en prenant de l'âge ».

 Faire saigner

 Moxibustion

 Tonification

 Dispersion

 Harmonisation

POINTS	Production de Ying	Tonifier le Wei	Circ Cérébrale	Tonif.Cheveux	Sourcils	Amnésie	Tonifier RA/ES	Vide de Qi
PO 7	Green			Green		Green		
PO 9	Green							Green
PO 11								
GI 4	Green		Green	Green				
GI 11	Green		Green	Green				
ES 5		Yellow						
ES 25								
ES 30		Red						
ES 36	Green	Red	Green	Green		Green	Green	Green
ES 39				Green				
ES 41			Green					
RA 3	Green							
RA 6	Green			Green			Green	
RA 9						Green		
RA 10								
CO 7	Green					Green		
IG 3	Green							
VE 11								Green
VE 13	Green							Green
VE 15						Green		
VE 16				Green				
VE 17								
VE 18								
VE 20	Green							
VE 21	Green							
VE 23				Green				
VE 40				Green	Purple			
VE 43								Green
VE 62	Green							
RE 1								
RE 3	Green					Green		
RE 16		Green						
MC 6	Green					Green		
MC8								
TR 1								
TR 5	Green	Green		Green				
VB 20			Green	Green				
VB 30								
VB 41	Green							
FO 3	Green		Green					
FO 13	Green	Blue					Green	
FO 14		Blue						
VC 4	Green			Green			Green	Green
VC 6	Green			Green				
VC 12	Green			Green		Green	Green	
VC 17	Red							
VC 22		Yellow						
VC 23		Yellow						
VG 4							Green	
VG 14	Green	Green						Green
VG 15								
VG 20			Green	Green				

POINTS	Récupérateur de Yang	Vide de Rein	Tonifie le Yin	Insuf.Yin/Sang	Froid chronique	Calorifi. du Centre
PO 7						
PO 9						
PO 11			■			
GI 4	■					
GI 11						
ES 5						
ES 25						■
ES 30						
ES 36	■					
ES 39						
ES 41						
RA 3						
RA 6	■				■	
RA 9						
RA 10				■		
CO 7			■			
IG 3						
VE 11						
VE 13						
VE 15				■		
VE 16						
VE 17				■		
VE 18				■		
VE 20				■		■
VE 21						
VE 23						
VE 40						
VE 43						
VE 62						
RE 1	■		■			
RE 3						
RE 16						
MC 6						
MC8	■					
TR 1			■			
TR 5						
VB 20						
VB 30	■					
VB 41						
FO 3						
FO 13					■	
FO 14						
VC 4						■
VC 6						
VC 12	■					■
VC 17						
VC 22						
VC 23						
VG 4						■
VG 14					■	
VG 15	■					
VG 20						

Avec tous mes remerciements au Dr Henri Alain Truong Tan Trung pour le résumé de son article et le Powerpoint mis à notre disposition,

Olivier Mondot (Olivier.mondot@wanadoo.fr)