

LE SYSTEME DES MERIDIENS JING LUO MAI

- Toutes les parties du corps, tous les organes et les tissus, les centres énergétiques, les points d'acupuncture, sont reliés entre eux par des canaux, des vaisseaux d'énergie, les méridiens. Les méridiens sont les chemins énergétiques du corps.
- Un méridien n'a pas de support anatomique particulier, c'est plutôt un lieu de résonance de l'énergie (image des cordes d'une guitare), un lieu où une qualité énergétique particulière vient se canaliser.
- **Jing** : « aller à travers » ou « un fil dans un tissu ».
Les Jing sont les **méridiens** principaux, ils sont longitudinaux, utilisés en acupuncture.
- **Luo** : « quelque chose qui connecte ou qui attache » ou « un filet ».
Les Luo sont les méridiens secondaires, ils sont transversaux, **branches collatérales**.

Organisation

- Jing** : 12 méridiens principaux (sur lesquels sont les points d'acupuncture)
8 méridiens curieux (irréguliers)
12 méridiens distincts (branches des méridiens principaux qui renforcent leurs connections)
- Luo** : 15 collatéraux principaux
D'autres Luo, branches des précédents, plus petits, en très grand nombre
- Et : 12 **méridiens tendino-musculaires** (transportent le Wei Qi + fonction de mouvement)
12 **territoires cutanés** (fonction sensorielle et protectrice).

- Le Qi circule dans les méridiens, et il peut circuler dans l'ensemble du corps grâce au système des méridiens.

- Les **12 Méridiens principaux** sont les chemins les plus importants.

- Les **12 Méridiens distincts** sont des branches des méridiens principaux qui plongent à l'intérieur du corps et complètent la circulation du Qi dans les méridiens principaux.

- Les **8 Méridiens curieux** cheminent entre les méridiens pour y régulariser l'insuffisance ou l'excès du Qi et du Sang.

- Les **15 Luo principaux** cheminent à la surface du corps et renforcent les relations entre les paires de méridiens principaux Yin et Yang et nourrissent le corps en apportant Qi dans toutes les parties non irriguées par d'autres méridiens.

- Les **autres Luo** se répartissent dans tout le corps et facilitent l'irrigation du Qi dans chaque partie du corps.

- **L'ensemble de ces éléments** constitue le système des méridiens dans lequel circulent le Qi et le sang, et qui **permet la communication entre les différentes parties du corps.**

LES 12 MERIDIENS PRINCIPAUX

- Chacun des 12 méridiens principaux est *rattaché à un organe* : il a donc un *trajet externe*, et un *trajet interne*, relié à l'organe correspondant (ou à plusieurs organes). Ils circulent entre les chairs, plus profond au centre du corps, plus superficiel aux extrémités, surtout après les coudes et les genoux.
- Les 12 méridiens Yin et Yang se répartissent *symétriquement sur les 2 côtés du corps*; c'est à dire, *12 méridiens de chaque côté*, et *24 méridiens en tout* (gauche et droite).
- *Les 3 méridiens Yin de la main* partent du thorax, circulent à la face palmaire des membres supérieures, pour se terminer à la main.
- *Les 3 méridiens Yang de la main* partent de la main, circulent à la face dorsale et se terminent à la tête.
- *Les 3 méridiens Yang du pied* partent de la tête vers la face externe des membres inférieurs et se terminent au pied.
- *Les 3 méridiens Yin du pied* partent du pied vers la face interne des membres inférieurs pour se terminer à la région thoraco-abdominale.
- Le *méridien Conception* et le *méridien Gouverneur* partent tous les 2 du périnée et montent en suivant la ligne médiane, respectivement antérieure et postérieure du corps.

Fonctions

Les méridiens sont un système d'irrigation du corps nécessaire pour :

- **transporter** le Qi et le Sang, (nourriture, O₂, ..., apports extérieurs)
- **éliminer** l'« impur » (toxines)
- **protection** (transmet la stimulation en acupuncture)
- **régulation** (des différents systèmes)
- **connexion**, le corps est un tout (centre vers périphérie et vice-versa, info matérielle, chimique, électrique, conscience, électromagnétique,...).

Sens de circulation

position anatomique de référence = debout bras tendus vers le haut

Les 6 méridiens Yang circulent du haut vers le bas (ciel vers terre)

- De l'extrémité des doigts, l'énergie des méridiens Yang de la main suit la face postérieure du bras, puis passe par l'épaule, le cou, et remonte à la tête. Le visage est le lieu de jonction entre les méridiens Yang de la main et les méridiens Yang du pied.
- Puis l'énergie Yang descend le long du dos et sur les côtés du tronc, puis le long des jambes (tjs derrière et sur les côtés).
- L'énergie Yang se termine à l'extrémité des orteils, où elle rejoint l'énergie des méridiens Yin du pied.

Les 6 méridiens Yin circulent du bas vers le haut (terre vers ciel)

- Depuis l'extrémité des orteils, l'énergie des trois méridiens Yin du pied remonte sur le devant et l'intérieur des jambes, puis sur la face antérieure du tronc.
- Les méridiens Yin du pied se terminent en haut du tronc vers la poitrine, où ils rejoignent les méridiens Yin de la main.
- Les 3 méridiens Yin de la main remontent de la poitrine, à travers l'épaule, jusqu'au bout des doigts sur la face antérieure et interne du bras, en passant par la paume des mains.

A l'extrémité des doigts, les 3 méridiens Yin de la main rejoignent les 3 méridiens Yang de la main et bouclent le circuit de l'énergie.

Récapitulation du sens de la circulation dans les méridiens principaux :

- *L'énergie Yang descend sur l'arrière et le côté du corps, du bout des doigts jusqu'à l'extrémité des orteils.*
- *L'énergie Yin remonte sur le devant et l'aspect intérieur du corps, de l'extrémité des orteils jusqu'à l'extrémité des doigts.*