

# Méridien du FOIE

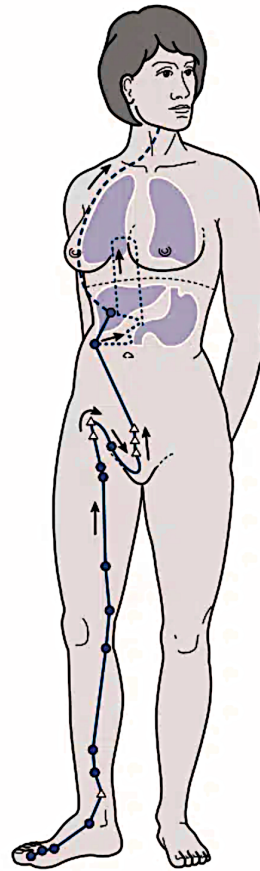
*Zu Jue Yin Gan Jing* 足厥阴肝经

## Méridien du FOIE

*Jueyin du pied*

Foie  
Liver - Gan

*Zu Jue Yin Gan Jing*  
足厥阴肝经



Le méridien du **FOIE** est un élément central de la médecine traditionnelle chinoise, associé à l'élément **BOIS** et considéré comme un organe **Yin**.

### Le Méridien du Foie : Un pilier de la médecine chinoise

Le **méridien du FOIE**, appelé **Zu Jue Yin Gan Jing** en chinois, est l'un des méridiens **Yin**. Il est associé à l'organe du **FOIE**, considéré comme le « *général des armées* » en médecine chinoise. Il planifie tous les cycles de développement et les stratégies de défense de l'organisme.

Le **FOIE** ne se limite pas à sa fonction physiologique de détoxification ; il est également responsable de la libre circulation du **Qi**, du stockage du sang et de la gestion des émotions, en particulier la **colère**.

Fonctionnellement, il est couplé avec le méridien de la vésicule biliaire qui est son pendant **Yang** car ils partagent tous deux l'élément bois. Cette association est conforme aux principes de la MTC, où chaque organe **Yin** (zang) est associé à un organe **Yang** (fu) complémentaire.

Dans une approche physiologie énergétique traditionnelle, le méridien du Maître Coeur est couplé avec le méridien du **FOIE** en raison de leur rôle commun dans la régulation des émotions et du sang dans la relation dite de « grands méridiens »

**A quelle heure se manifeste-t-il ?**

On considère que le FOIE se manifeste entre 1h et 3h du matin, donc en pleine nuit (*heure chou*). L'énergie arrive donc dans ce méridien à cette heure-ci. Elle passe d'abord par la branche interne du trajet, puis se manifeste sur le trajet superficiel.

Un « FOIE plein » ou un « FOIE vide » pourra éventuellement se manifester dans ce créneau horaire, sera peut-être lié à des réveils nocturnes, des insomnies, une digestion lente, ...

Elément **BOIS** - Énergie **Yin** - Couleur : **Vert** - Saison : **Printemps** - Saveur : **acide**

**Couplé** avec le méridien de la vésicule biliaire qui est son pendant Yang

**Régule**: le système du FOIE stocke le sang, assure la libre circulation du Qi, évite les stagnations émotionnelles, digestives, menstruelles, nourrit les tendons, influence la vision, se manifeste dans les ongles.

==> *Remarque importante* : Le FOIE aime s'étendre comme la végétation au printemps (Très puissant, devient facilement incontrôlable)

**Emotion associée** : colère - **Vertu associée** : la bonté (ou la générosité)

**Force**: esprit de décision, créativité - **Faiblesse**: colère, indécision, dépression

**Symptômes associés** : en cas de désordre, on note : irritabilité, migraines, ruminations, problème d'endormissement, crampes, problèmes oculaires (tremblement des paupières..), règles douloureuses.

**Saison de force** : **printemps** - **Saison de fragilité**: automne

**Heure de plénitude énergétique du foie** : Heure *chou* (*du foie*) de **1 à 3 h du matin**. le foie atteint son apogée d'énergie *Qi*. Dans le même temps, l'intestin grêle (*l'organe responsable de l'absorption et l'assimilation de nombreux nutriments clés*) est à son plus bas. Le Foie nettoie l'intérieur du corps (sang) pendant la nuit ; si on est éveillé à cette heure, on empêche ce nettoyage. On "recycle" les émotions de colère et de stress au lieu de les évacuer.

**Heure de vide énergétique du Foie** (minimum de Qi) : l'opposée, soit de 13h à 15h (*heure Wei, de l'intestin grêle*) l'énergie du Foie est la plus faible. Si une personne a un déséquilibre du Foie (*colère réprimée, stagnation de Qi, alimentation grasse...*), elle pourrait ressentir à ce moment-là de la fatigue, de l'irritabilité, une baisse de concentration, des troubles de la vision ou maux de tête légers.

**Provenance du Qi du Foie** : méridien de la Vésicule Biliaire (*Fu*, entraille *Yang*)

**Destination du Qi du Foie** : méridien du Poumon (*Zang*, organe *Yin*)

## Fonctions générales du méridien du FOIE

Le méridien du Foie occupe une place centrale dans la médecine chinoise. Il est le "général des armées", responsable de la circulation fluide du Qi dans tout le corps il joue un double rôle : il régule les fonctions physiques du Foie et influence profondément l'état émotionnel. Sur le plan physique, il assure la libre circulation du Qi, soutient la digestion, stocke et régule le sang, et nourrit les tendons et les yeux. Un Qi fort dans ce méridien se manifeste par une bonne endurance, une vision claire et une peau saine.

Le FOIE a plusieurs fonctions essentielles en médecine chinoise :

- Assurer la circulation du Qi : Une circulation fluide du Qi est cruciale pour l'équilibre mental et émotionnel.
- Stocker le sang : Régule le volume et la circulation sanguine.
- Gérer les tendons et les ongles : Nourrit les tissus conjonctifs et assure leur souplesse.
- Influencer les émotions : Un foie équilibré favorise des émotions positives comme l'amour et la compassion, tandis qu'un déséquilibre peut entraîner colère et impatience.

### Les principales fonctions du système FOIE :

#### 1. Assure la libre circulation du Qi (énergie vitale)

C'est la fonction principale du Foie en MTC.

Il régule la circulation du Qi dans tout le corps (physique, émotionnel, digestif).

Déséquilibre : stagnation de Qi → irritabilité, dépression, douleurs hypochondriaques, syndrome prémenstruel.

#### 2. Stocke le Sang (*Xue* 血)

Pendant l'activité, le sang circule dans les muscles.

Pendant le repos, le Foie le stocke.

Il régule ainsi la menstruation, la vitalité, et la vision nocturne.

Déséquilibre : règles irrégulières, vision trouble, crampes musculaires.

#### 3. Contrôle les tendons et ligaments

Le Foie nourrit les tendons via le Sang.

Il influence la souplesse, les mouvements harmonieux.

Déséquilibre : raideur musculaire, crampes, tremblements.

#### 4. S'ouvre aux yeux

La santé des yeux dépend de la qualité du Sang du Foie.

Déséquilibre : vision trouble, yeux secs, larmoiements, picotements.

#### 5. Gère les émotions, surtout la colère

Le Foie est lié à la colère, la frustration, la rancune.

Une mauvaise gestion émotionnelle perturbe la libre circulation du Qi.

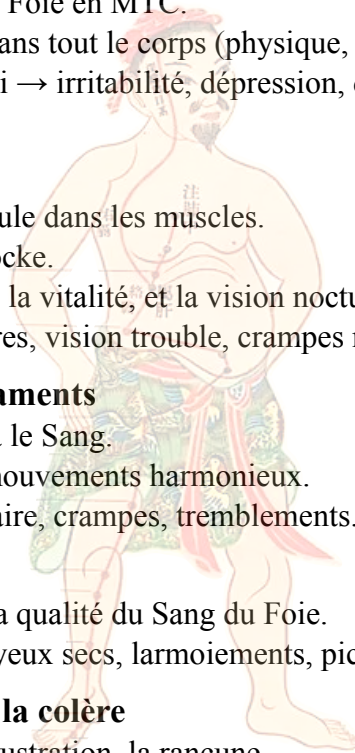
Déséquilibre : sautes d'humeur, impatience, maux de tête.

#### 6. Influence la digestion (*par sa relation avec la Rate et l'Estomac*)

En régulant le Qi, il soutient la montée et descente harmonieuse de l'énergie digestive.

Déséquilibre : ballonnements, éructations, nausées.

#### 7. Influence les cycles menstruels



Par sa fonction de stockage du Sang et de régulation du Qi, il est étroitement lié au bon déroulement des règles.

Déséquilibre : règles douloureuses, retardées ou abondantes, syndrome prémenstruel.

### • Remarques importantes

- « Aime s'épanchre » - Ne supporte pas l'abattement  
Comme la végétation au printemps
- « Fort » - Inflexible, voire ... trop ! Il ne supporte pas d'être réprimé, comme la végétation au printemps  
Deviens facilement incontrôlable. Ainsi les brusques céphalées sont souvent dues à une brusque poussée du Qi dans le méridien du FOIE.

## Trajet principal *(partie externe du méridien)*

### Circulation globale du méridien du FOIE

#### • **Trajet externe : 14 points sur chaque côté donc 28 points**

Le trajet du méridien du FOIE commence au gros orteil, remonte le long de la face interne de la jambe, traverse l'abdomen et se termine au niveau de la poitrine. Ce trajet reflète l'importance du méridien dans la circulation de l'énergie vitale et son impact sur le bien-être général.

- **Départ** : Commence à l'angle unguéal externe du gros orteil (**Dadun, 1F**)

#### • **Trajet** :

Il remonte sur le pied entre les métatarses M1 et M2

Ensuite, il longe le long de la face dorsale du pied jusqu'à la cheville (*il passe en avant de la malléole interne et en avant du méridien de la RATE*)

Passes à l'intérieur de la jambe, à l'extrémité interne du pli du genou

Pour poursuivre le long de la face médiale de la cuisse

Il chemine par le pubis et les organes génitaux externes en croisant de nouveau le méridien de la RATE [passant par **RM2 (qugu)**, **RM3 (zhongji)** et **RM4 (guanyuan)** : points situés au niveau et au dessus de la symphyse pubienne]

Il traverse ensuite l'abdomen en oblique jusqu'à **F13 (zhangmen)**, à l'extrémité libre de la onzième côte

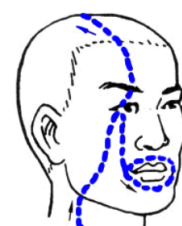
- **Se termine** au bord supérieur de la 6<sup>ème</sup> côte **F14 (qimen, porte terminale)**.

#### • **Trajet interne** - Au point **F13 (zhangmen)**, le méridien pénètre dans l'abdomen et initie son trajet interne.

- Il contourne l'estomac (*wei*)
- Se relie au **FOIE (gan)**, organe (*zang*) auquel il se rattache, et à la vésicule biliaire (*dan*), entraille (*fu*) avec laquelle il est couplé
- Il pénètre dans le diaphragme

#### • **Branches** : au point **F14** se détachent 2 branches

- Et se déploie dans la région thoracique et les hypocondres
- Une monte à la gorge, à l'œil, au front et au sommet du crâne.  
Une autre branche interne née de cette première branche, prend origine dans l'œil pour descendre à la joue, puis fait une courbe autour





## Points remarquables sur le méridien du FOIE

Voici un détail des points clés de ce méridien, de leurs fonctions et de leurs indications, enrichi par les perspectives du Qi Gong et du Tuina.

### • **Dadun - F-1 - Grand monticule - (.Dà Dūn 大敦)**

#### • **Localisation**

- Sur le bord interne de l'ongle du pouce du pied (*sensible !*)
- Sur la partie dorsale du gros orteil, à la jonction des lignes dessinées le long du bord latéral de l'ongle et de la base de celui-ci. Approximativement à 0,1 Cun du bord de l'ongle. Vous le trouverez dans le petit creux situé à cet endroit.



#### • **Propriétés (MTC)**

- Point **JING (Puits)**. Il est le premier point du méridien du Foie, là où l'énergie "jaillit". C'est la porte d'entrée du méridien
- Élément Bois : En tant que point "puits" du méridien du Foie (lui-même Bois), sa nature est le Bois. Cela renforce son action sur les fonctions hépatiques
- Fonction principale : Il a pour fonction de calmer le Foie. Il est utilisé pour traiter les problèmes liés à une montée de Yang du Foie, qui peut se manifester par des maux de tête, des vertiges ou de l'irritabilité.

#### • **Principales utilisations thérapeutiques**

- Maux de tête par montée de Yang : Si vous sentez une migraine pulsatile, des rougeurs au visage, de l'irritabilité, appliquez une pression dispersante (forte, rapide, de courte durée) sur *Dadun*.
- Règles douloureuses : En cas de douleurs de règles avec sensation de distension dans le bas-ventre, massez doucement *Dadun* en cercle, en respiration profonde.
- Insomnie avec rêves agités : Massez *Dadun* le soir avant de dormir, en visualisant l'énergie qui redescend.
- Troubles urinaires légers : En cas de difficulté à uriner ou de mictions fréquentes, une pression modérée peut aider.
- **1F** est aussi **indiqué pour reprendre conscience** dans les cas d'épilepsie, et pour calmer l'esprit (Shen) lors de peur et de frayeur, de trouble bipolaire, d'inquiétude et d'oppression, et de soupir fréquent.

#### • **Application en Tuina (Massage et Digitopuncture)**

- Masser **énergiquement**, il s'agit d'évacuer avec une pointe comme un cure-dent, ongle du pouce, .... (*désagréable !*). Ce point est le plus éloigné de la tête et il a un effet sur la tête donc il faut agir énergiquement sur cette petite zone pour avoir un effet significatif à l'autre extrémité (*masse plus importante : la tête*)
- Les principales techniques de massage tuina appliquées à ce point :
  - Pression simple : Avec le bout du pouce, appliquez une pression perpendiculaire, lente et progressive. Maintenez la pression 30 secondes à 1 minute. La sensation doit être une sensation de gonflement, de distension ou de légère douleur (appelée De Qi), pas une douleur aiguë.

- Massage circulaire : Une fois la pression établie, effectuez de très petits cercles avec le pouce. C'est une technique douce pour tonifier ou disperser.
- Pincement : Saisissez l'orteil entre le pouce et l'index et pincez la zone du point.

⚠ **Contre-indication - Grossesse** : Contre-indiqué formellement, surtout en moxibustion et en acupuncture. La stimulation de ce point peut être abortive car il est très puissant sur l'utérus. En Tuina, il est recommandé d'éviter toute stimulation chez la femme enceinte, sauf avis contraire d'un praticien expert.

⚠ **Contre-indication - Hypotension** : Comme il fait descendre l'énergie, une stimulation trop forte chez une personne déjà fatiguée ou avec une tension basse pourrait accentuer la fatigue ou les vertiges

### • **Intégration dans la pratique du Qigong**

En Qi Gong : La pratique peut consister à focaliser son attention sur ce point . En visualisant l'énergie ou en y portant simplement une conscience douce pendant la respiration, on peut aider à apaiser l'esprit et à faire descendre l'énergie excessive vers le bas, un mouvement naturel pour le Foie.

#### A. La Respiration et la Concentration (Yi)

1. **Position** : Assis ou allongé, confortable.
2. **Technique** : Portez votre attention mentale (le Yi) sur le point **Dadun** de chaque pied. Imaginez que vous respirez par ce point.
  - *À l'inspiration* : Visualisez une énergie claire, fraîche et apaisante qui pénètre par **Dadun** et remonte le long du méridien du Foie, à l'intérieur de la jambe.
  - *À l'expiration* : Visualisez l'énergie stagnante, la chaleur, la colère ou l'agitation qui redescend le long du méridien et ressort par **Dadun** pour se dissiper dans la terre.
3. **But** : Cette pratique aide à "ancrer" l'énergie. Le Foie a tendance à faire monter l'énergie (comme une flamme). En focalisant l'attention sur **Dadun**, point le plus bas du méridien, on attire l'énergie vers le bas, on l'enracine, ce qui calme naturellement le Foie.

#### B. Mouvement spécifique (exemple de la: **Marche du Foie, marche de l'énergie du bois, marche du printemps**)

Dans certains Qi Gong thérapeutiques, on peut masser ou tapoter doucement le point **Dadun** du pied qui avance lors d'une marche lente et consciente. Cela "réveille" le méridien à chaque pas.

#### **Principe Fondamental de cette "Marche"**

Le méridien du Foie (**Zú Jué Yīn**) commence à l'extrémité du gros orteil (point **Dadun 1F**), remonte le long de la face interne de la jambe (face médiale), traverse l'abdomen et se termine dans la poitrine.

La "Marche du Foie" va donc utiliser le mouvement pour :

1. "Démarrer" l'énergie en stimulant le point de départ (**Dadun**) à chaque pas.
2. Ouvrir et étirer la face interne des jambes (le trajet du méridien).
3. Coordonner le mouvement avec la respiration et le regard pour calmer l'esprit et faire circuler le Qi.

#### **Préparation :**

Tenez-vous debout, pieds écartés de la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis (position du Cavalier souple). Relâchez les épaules, laissez les bras pendre

naturellement. Portez votre attention sur la plante des pieds et particulièrement sur vos gros orteils. Respirez calmement par le ventre.

### ***L'Enchaînement :***

#### 1. Le Pas d'Éveil (Stimulation de *Dadun*)

- Inspirez doucement.
- À l'expiration, déplacez très lentement le poids du corps sur la jambe gauche.
- Soulevez le pied droit, mais au lieu de poser le talon en premier comme dans une marche normale, vous allez poser délicatement la face externe du gros orteil (l'emplacement exact de *Dadun*) sur le sol, juste devant vous.
- Légèrement, vous "tapotez" ou "pointez" le sol avec ce point. Imaginez que vous voulez éveiller une source d'eau souterraine avec votre orteil.
- Répétez ce mouvement 3 à 5 fois avec chaque pied, comme si vous cherchiez à sentir le point sous votre peau.

#### 2. La Marche de l'Étirement (*Ouvrir le Méridien*)

Maintenant, intégrez le point dans une marche lente et consciente.

- Le Mouvement : Avancez le pied droit. Au moment où il se soulève, le genou s'ouvre légèrement vers l'extérieur. Le pied se lève avec la pointe vers le haut.
- La Pose : Posez le pied en premier sur le talon, puis déroulez la plante jusqu'à ce que l'avant du pied touche le sol. À ce moment précis, où le gros orteil se pose, soyez conscient de la stimulation de *Dadun*.
- La Sensation : Ce mouvement de "déroulé" avec le genou qui s'ouvre étire toute la face interne de la jambe de la cheville jusqu'à l'aîne. C'est l'étirement du méridien du Foie.

Faites 6 à 10 pas de cette façon, en restant extrêmement lent.

#### 3. L'Intégration des bras (*Circulation du Qi*)

Pour amplifier le mouvement, on peut y associer les bras.

- Lorsque vous avancez le pied droit, laissez le bras droit partir naturellement vers l'avant (balancement opposé jambe/bras, mais ici on peut aussi faire les deux bras du même côté pour un effet plus latéral).
- Variante : Levez les bras latéralement à l'inspiration, comme si vous vouliez embrasser un arbre, et abaissez-les à l'expiration en avançant le pied. Cela ouvre la poitrine (où se termine le méridien) et fait circuler l'énergie.

#### 4. L'Apaisement du regard (*Calmer le Foie*)

Le Foie s'ouvre aux yeux : une marche du Foie efficace doit intégrer le regard.

- Ne fixez pas un point précis, gardez le regard doux, légèrement flou, dirigé vers l'horizon, sans rien attraper visuellement.
- En marchant, portez votre attention visuelle sur le paysage sans le détailler. Cela permet au Foie de se détendre.

🧐 ▶. En résumé, *Dadun* (1F) est un point clé pour comprendre la circulation de l'énergie dans le méridien du Foie et pour agir simplement sur celle-ci, que ce soit par la concentration (Qi Gong) ou par la pression (Tuina).

*Dadun* (1F) est un point majeur, une "porte" stratégique pour réguler l'énergie du Foie dans ses aspects les plus profonds : émotionnels, gynécologiques et neurologiques. **Sa fonction première est d'apaiser et de faire redescendre l'énergie du Foie lorsqu'elle est trop "montante".**

## • Xingjian - F-2 - Intervalle de la marche - (.Xíng Jiān 行间)

Il est le point YinYING (jaillissement) et FEU du méridien du FOIE

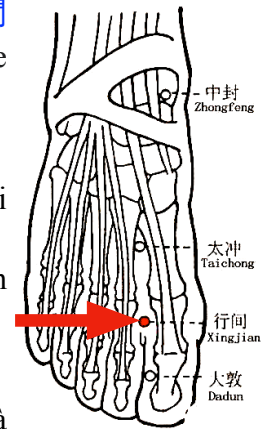
Point de dispersion et de sédation:

### • Signification du nom

Le caractère 行 (*xíng*) symbolise marcher ou se déplacer, tandis que 間 (*jiān*) signifie entre, formant ainsi 行間 (*xíngjiān*), qui évoque l'idée de circuler entre.

### • Localisation

- Dans l'espace interdigital entre 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> orteil (*sensible* ! surtout si le Foie est en hyperactivité ou en stagnation.)
- Sur le dos du pied, entre le premier et le deuxième orteil, 0,5 cm en arrière du bord de la palmure interdigitale



### • Propriétés (MTC)

- Point **YING** (*jaillissement, rivière*) là où l'eau commence à couler et à prendre de la vitesse.
- Point **FEU**
- Principe : Les points Ying sont indiqués pour traiter les affections liées à la chaleur et les maladies qui évoluent dans le temps. La métaphore de la rivière indique que l'eau ici coule plus rapidement qu'à la source, elle peut donc "refroidir" ce qui est trop chaud.
- Disperse le FEU du FOIE, détend le FOIE et libère la vésicule biliaire, éteint le vent et abaisse le Yang, calme l'esprit.

### • Principales utilisations thérapeutiques

Xingjian (2F) est le point de "première urgence" pour tout ce qui est chaleur, colère et agitation liée au Foie. C'est un outil précieux, facile d'accès, que ce soit en auto-massage ou en visualisation en Qi Gong.

Action principale : Évacue la Chaleur; calme le Feu du Foie, apaise les yeux : maux de tête violents, yeux rouges et douloureux, irritabilité, insomnie, règles abondantes, bouffées de chaleur

- Troubles oculaire et céphaliques (Tête). C'est son champ d'action le plus puissant. Xingjian est le point de choix pour tout ce qui est "trop chaud" dans la tête : yeux rouges, sécheresse oculaire, **migraines** temporales pulsatives, **vertiges** avec sensation de chaleur, bouffées de chaleur au visage
- Calme l'esprit : Agitation mentale, **insomnie**, réveils nocturnes (surtout entre 1h et 3h, heure du Foie), anxiété avec sensation de chaleur.
- Troubles gynécologiques et génitaux. : règles douloureuses (dysménorrhées), règles trop abondantes (ménorragies), saignements en dehors des règles (métorragies), pertes vaginales, troubles urinaires, douleurs testiculaires avec sensation de chaleur
- Troubles du "vent" : convulsions, épilepsie, tremblements, spasmes musculaires. Permet notamment de faire disparaître les crampes et les contractures au niveau du pied, du mollet et de la cuisse.
- Indications locales : douleurs entre le 1er et le 2ème orteil, crise de **goutte**.



• **Application en massage Tuina** (Digitopuncture)

Le meilleur moyen pour le masser est de **marcher avec des tongs** à lanière inter-orteils : la lanière va « travailler » ce point et libérer l'énergie du FOIE.

A. Technique de stimulation

1. Recherche : Trouvez le point sensible entre les orteils.
2. Pression : Utilisez le bout du pouce ou l'extrémité de l'index. Appliquez une pression ferme et pénétrante, légèrement vers l'os (en direction du deuxième orteil).
3. Dispersion : Pour calmer le Feu, on utilise une technique de dispersion : pression assez forte, rotation dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, ou stimulation rapide et brève (1 à 2 minutes).

B. Indications pratiques

- Crise de colère / Irritabilité aiguë : Massez fermement Xingjian pendant 2-3 minutes. Respirez profondément.
- Yeux rouges et secs (écran fatigue) : Massez Xingjian en fermant les yeux. Visualisez le blanc des yeux qui devient plus frais.
- Insomnie par excès de chaleur : Le soir, massez doucement Xingjian pour "refroidir" l'énergie avant le coucher.
- Migraine temporale : Dès les premiers signes, stimuler Xingjian peut parfois couper la crise.

C. Associations de points (exemples)

En acupuncture ou Tuina avancé, on associe souvent Xingjian avec :

- *Feng Chi* (20VB) : Pour traiter les vertiges et migraines par Vent du Foie.
- *Tai Chong* (3F) : Pour renforcer l'action de pacification du Foie (Tai Chong régule, Xingjian refroidit).
- *Tai Xi* (3R) : Pour traiter l'insomnie par déséquilibre Eau-Feu (Rein-Eau ne contrôle plus Feu du Foie).

⚠ D. Précautions

- Grossesse : Bien que moins puissant que Dadun sur l'utérus, Xingjian reste un point à utiliser avec précaution chez la femme enceinte. Évitez les stimulations fortes et prolongées.
- Hypotension : Comme il fait descendre l'énergie, une stimulation trop forte peut accentuer une faiblesse passagère.

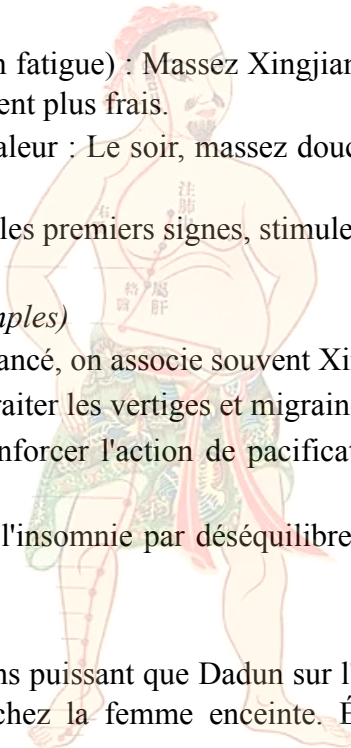
▶ **En pratique** (Tuina / Auto-massage)

Pour une crise aiguë (colère, mal de tête, yeux rouges) :

- Stimulation forte et rapide (dispersion) pendant 1 à 2 minutes.
- Sensation recherchée : douleur sourde ou picotement (De Qi).

Pour un traitement de fond (insomnie chronique, irritabilité) :

- Stimulation douce et circulaire le soir, en respirant calmement.
- Associer à une visualisation d'une eau fraîche qui coule entre les orteils



- **Application en Qi Gong**

- A. Concentration et Respiration

1. *Position* : Assis ou debout.
2. *Technique* : Portez votre attention sur l'espace entre vos deux premiers orteils.
  - *À l'inspiration* : Visualisez une lumière bleue ou blanche (couleur du refroidissement) qui pénètre par *Xingjian* et monte le long du méridien du Foie.
  - *À l'expiration* : Imaginez toute la *chaleur*, la rougeur, la colère qui descend de la tête, du foie, et qui sort par *Xingjian*, emportée par un petit courant d'eau fraîche.
3. *But* : Cette visualisation aide à littéralement "éteindre l'incendie" du Foie.

- B. Mouvement dans la "Marche du Foie"

Dans la marche décrite précédemment, après avoir "éveillé" *Dadun* (1F) avec le gros orteil, on peut ensuite, en posant le pied, porter une brève intention sur l'espace entre les orteils pour activer *Xingjian*.

C'est comme si on faisait circuler l'énergie de la source (*Dadun*) vers la rivière (*Xingjian*).

- 🧐 ▶ **En résumé** : Si vous avez froid, stagnation, ou problèmes génitaux, pensez à *Dadun*.  
Si vous avez chaud, colère, yeux rouges, pensez à *Xingjian*.



- **Taichong - F-3 - Grande précipitation, Grand assaut, extrême battement**  
- (.Tai Chōng; 太冲)

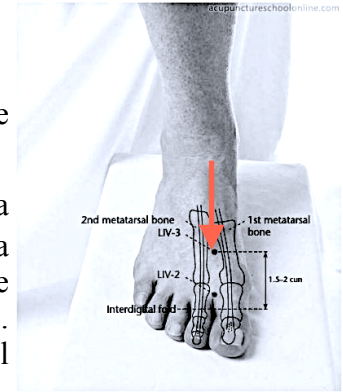
*Grand point du méridien du FOIE et très important en acupuncture*

*Un des 12 points étoiles (ou étoiles célestes de Ma Dan Yang (馬丹陽天星十二穴))*

- **Localisation**

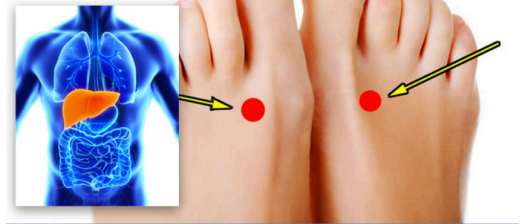
- dans le creux devant la jonction des 1er et 2<sup>e</sup> métatarsiens
- Sur le dessus du pied, dans l'espace entre le 1er et 2<sup>e</sup> métatarsiens, à 1,5 cun en arrière du point 2F.

👁️👁️ Pour le trouver facilement : Placez le doigt à la jonction entre la base du gros orteil et celle du deuxième. Glissez ensuite vers la cheville sur environ deux largeurs de pouce. Il se situe dans une dépression sensible, juste avant la jonction des os métatarsiens. C'est un creux qu'on ne peut pas rater quand on appuie dessus ; il est souvent très sensible !



- **Propriétés (MTC)**

- Point **YUAN (Source)** : Il est connecté directement à l'énergie originelle de l'organe, sans intermédiaire. Le stimuler, c'est un peu comme **parler directement au « directeur » du foie.**
- Point **SHU (rivière)**. Il est aussi considéré comme un point « Terre », ce qui lui donne la capacité de stabiliser et d'harmoniser. Il calme les excès comme la colère et renforce en cas de vide. Cela le rend **incroyablement polyvalent.**
- Stimule le système immunitaire, ouvre les méridiens
- Il peut être utilisé aussi bien pour un excès que pour une déficience du foie et les troubles de son méridien. Draine le **FOIE**, Régule la circulation du Qi et du sang



- **Fonctions**

▶ Ce point agit comme un **véritable hub énergétique sur le méridien du foie**. C'est précisément là que l'énergie (le Qi) peut stagner, créant des blocages, mais c'est aussi de là qu'on peut la relancer. Fait circuler le Qi du Foie

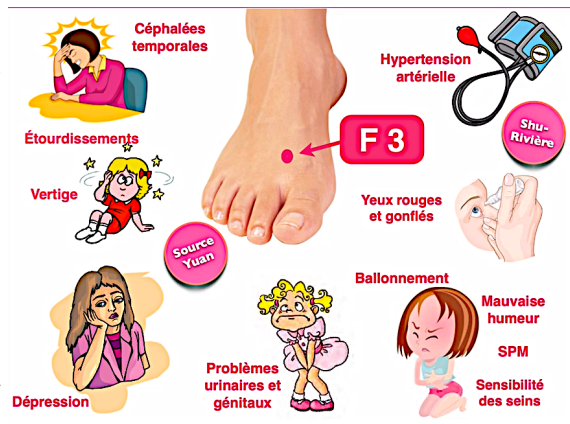
- Apaise les tensions émotionnelles
- Régule le Sang par la libre circulation du Qi

- **Principales utilisations thérapeutiques**

En médecine chinoise, le point 3Foie est vu comme un aiguillage majeur, capable de débloquer les stagnations d'énergie qui causent frustration, colère et tension physique.

Le point d'acupression **3F** est souvent engorgé en cas de problèmes liés au FOIE : nourriture trop riche, ou en trop grande quantité, intoxication à l'alcool mais aussi en cas d'impatience, de colère. C'est un point d'acupression très important de détoxication. Il aide donc le FOIE à faire son travail d'épuration et diminue les effets de l'intoxication : fatigue, mal de tête, gueule de bois, ballonnements, gonflement des yeux, etc. Il est aussi très utile, entre autres, pour calmer la tension nerveuse, traiter l'hypertension artérielle et les troubles menstruels

- **Réduit le stress** - Calme l'esprit par rapport aux surdoses d'émotions («*calme le vent*», *bonne transformation des émotions*), *dépressions*
- **Soulage la douleur** - Calme les douleurs, disperse les stagnations dans l'ensemble du corps - Crampes, contractions musculaires, spasmes
- **Améliore la digestion**, brûlures d'estomac, gueule de bois (*harmonisation des mouvements de montée et de descente : rate / estomac*)
- **Calme les yeux** - Le foie s'ouvre aux yeux c'est pourquoi *Tai Chong* est indiqué pour de nombreux problèmes, dont la vision trouble, douleurs oculaires, gonflement ou rougeurs des paupières.
- **Maux de tête**, étourdissements ou vertiges, hypertension, menstruation irrégulière, ménorragie, mastite. (*Circulation du Qi et du sang*)
- Selon la *Northwest Parkinson's Foundation*, le point **3F** est utilisé depuis longtemps pour réduire et soulager les tremblements causés par la maladie de Parkinson (*par acupuncture*)



### • **Techniques d'harmonisation par le massage**

Vous n'avez pas besoin d'être acupuncteur pour bénéficier des bienfaits du 3F. L'acupression (Tuina) et le Qi Gong offrent des moyens simples et efficaces de le stimuler au quotidien.

- Masser de point par pressions circulaires (*fermes à fortes avec la bout du doigt appuyé perpendiculairement ou perpendiculairement sans bouger le doigt*)

#### Méthodes éprouvées :

- **Installation** : Asseyez-vous confortablement, sur une chaise ou sur un tapis. Posez une cheville sur l'autre genou pour amener le pied près de vous, ou penchez-vous en avant pour atteindre vos pieds posés au sol
  - **La pression statique** : Avec la pulpe du pouce, appuyez fermement sur le point sans bouger de 30 secondes à 1 minute.
  - **Le massage circulaire** : Massez le point avec des pressions circulaires fermes pendant 1 à 2 minutes. Idéal le matin ou le soir.
  - **La technique « en sandwich »** : Placez le pouce sur le point **3F** et les autres doigts sous le pied. Pincez doucement en alternant pression et relâchement.
- Respirez profondément, calmement et lentement par le nez en soulevant l'abdomen tout en massant les points d'acupression.

**Rythme** : Pratiquez sur les deux pieds, idéalement 1 à 5 minutes par pied, une à deux fois par jour (par exemple, le matin et le soir) . Le point peut être sensible au début, c'est normal, cela indique une stagnation. Avec la pratique régulière, la sensibilité s'estompe.

**!** *Le massage du point **F3** ne doit pas être douloureux. Si vous ressentez une douleur au moment de la pression, arrêtez la séance. Cela signifie que le point est engorgé, sensible et que vous devez le travailler, mais en commençant par des séances plus douces et plus courtes.*

### • **Intégration dans des pratiques de Qigong**

En Qi Gong, on ne se contente pas de "presser" un point ; on l'intègre dans un mouvement conscient pour guider l'énergie.

- **Auto-massage en pleine conscience** : Avant votre pratique de Qi Gong, prenez quelques minutes pour masser vos 3F comme décrit ci-dessus. **Visualisez une couleur verte** et lumineuse qui émane du point et circule dans tout le méridien du Foie, remontant le long de la jambe, jusqu'au bassin et aux côtes.
- **Dans la posture** : Dans des exercices d'ouverture et de fermeture, au moment d'inspirer, vous pouvez porter votre attention sur le point 3F, comme si vous "respiriez" par ce point. **En expirant, relâchez les tensions, en imaginant que le stress et les toxines s'évacuent par ce "Grand Carrefour"**.
- **En mouvement** : Dans des **mouvements de torsion ou d'étirement de la chaîne interne de la jambe** (comme dans l'exercice du "Tirer la flèche" ou les torsions de la taille), concentrez-vous sur l'ouverture et la **sensation au niveau du point 3F** du pied qui est en appui ou en étirement.

### • **Quand faut-il penser à masser ce point ?**

Voici un grand point de détoxification du foie à l'approche du printemps. Selon la médecine chinoise : pour retrouver votre énergie, il faut faire un grand "ménage" pour rééquilibrer l'énergie, et ça passe par le foie.

Il est recommandé de travailler le point d'acupression `` 3 Foie `` , le `` Grand Carrefour `` à l'approche du printemps idéalement pour se délester de quelques livres (ou kilos) en trop accumulés au cours de l'hiver et pour dynamiser le niveau d'énergie et votre métabolisme, pour fortifier le système immunitaire, améliorer la digestion et tellement plus encore.

- ▶ Ce grand point d'acupression aide donc le foie à faire son travail d'épuration, et diminue les effets de l'intoxication : fatigue, maux de tête, gueule de bois, ballonnements, gonflement des yeux. Il est aussi très utile, entre autres, pour calmer la tension nerveuse, traiter l'hypertension artérielle, les troubles menstruels et plus encore.

Votre corps envoie des signaux clairs quand le foie sature. C'est là que le point acupression foie devient utile. Voici les symptômes à surveiller :

- Une fatigue persistante, surtout après les repas.
- Des ballonnements liés à une mauvaise digestion des graisses.
- Une irritabilité ou une colère qui monte vite.
- Des maux de tête et des tensions dans la nuque.
- Yeux gonflés ou fatigués.

Le **printemps**, saison du foie en médecine chinoise, est le **moment idéal pour le stimuler**.

### • **Les actions ciblées du point Taichong, 3F**

Problématique	Action du 3F
Stress / Colère	Calme le système nerveux et fait circuler le Qi.
Gueule de bois / Migraine	Aide à épurer les toxines et peut <a href="#">soulager certaines migraines</a> .
Digestion difficile	Relance l'énergie du système digestif.
Troubles menstruels	Régule le flux sanguin et apaise les <a href="#">spasmes liés à la tension</a> .

- **Ququan - F-8 - Source de la courbe - (qūquán 曲泉)**

*Point d'acupuncture le plus couramment utilisé pour traiter la déficience du foie, qui est toujours considérée comme liée à des troubles sanguins.*

*Après avoir exploré le point 3F, le "grand carrefour" qui régule et fait circuler l'énergie du Foie, il est tout à fait logique de s'intéresser au point 8F (Qu Quan) . Si 3F est le régulateur du flux, 8F est le nourricier, la source qui irrigue et humidifie.*

- **Explication du nom**

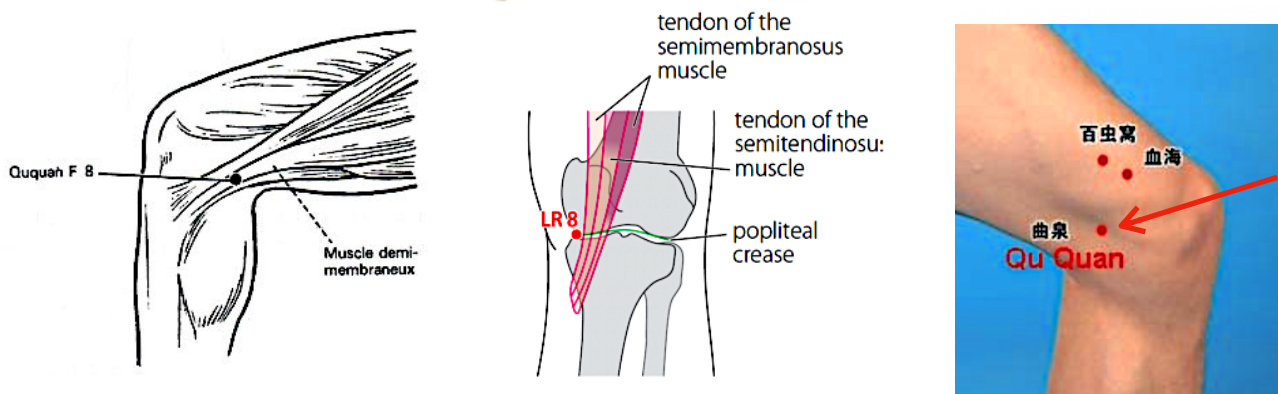
Son nom, *Qu Quan*, signifie "Source du méandre" ou "Source de la courbe". Il évoque l'image d'une eau claire qui jaillit dans un coude de rivière, une image parfaite pour ce point Eau qui vient nourrir et rafraîchir le Foie (Bois).

- *Pan 1993*: le point *Ququan* se trouve dans une dépression située à l'extrémité interne du pli de flexion du genou. Quand le genou est plié, on trouve le point dans une courbe. On l'appelle «Source» parce que *Qu Quan* est le point *He* du méridien et qu'il correspond à l'élément *Eau*.

- *Lade 1994* : le nom fait référence à l'articulation du genou qui peut être fléchie ou courbée, et à la source pure de *Qi* que l'on trouve en ce point.

- **Localisation**

- Situé sur le bord interne du genou, à l'extrémité interne du pli poplité lorsque le genou est en flexion. On le trouve dans une dépression en avant des muscles semi-tendineux et semi-membraneux, à environ 1 cun au-dessus et en avant de **R10 Yin Gu**.



### Comment le trouver ?

Le point **F8 QuQuan** se trouve à l'intérieur du genou. Pour le localiser, asseyez-vous, jambe tendue ou légèrement fléchie. Il est situé dans une **dépression, à l'extrémité interne du pli de flexion du genou**, en avant de l'insertion des tendons des muscles de la "patte d'oie" (là où plusieurs tendons se rejoignent) .

- **Propriétés (MTC)**

- Point **HE** (合 – Mer) et **EAU** du méridien du FOIE
- Point de tonification (*L'EAU est la mère du BOIS*)
- Particulièrement puissant pour libérer l'ensemble du méridien du FOIE, de la jambe jusqu'aux yeux en passant par le genou et les organes génitaux. Il peut certes éliminer la chaleur du réseau du méridien du FOIE, mais aussi le froid

### • Fonctions principales du point 8F *QuQuan*

Le point *QuQuan* est le point Eau du méridien du Foie. En MTC, l'Eau (*Rein*) est la mère du Bois (Foie). Activer le point Eau d'un méridien Bois, c'est donc puiser à la source pour Nourrir l'organe. Ses fonctions sont fondamentalement différentes de celles du 3F.

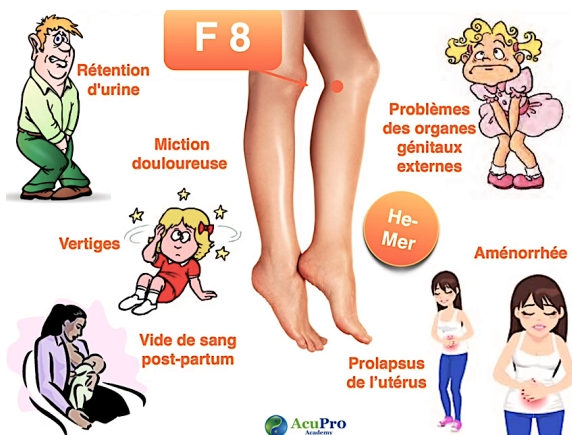
1. Nourrir le Sang et le Yin du Foie : C'est sa fonction cardinale. Le 8F est le point de choix lorsqu'il y a insuffisance (vide) de Sang ou de Yin du Foie. Il agit comme un tonique doux qui va "humidifier" et "remplir" le Foie .
2. Bénéficier aux tendons et aux articulations : Le Foie gouverne les tendons. Si le Yin et le Sang du Foie sont insuffisants, les tendons manquent de souplesse et de lubrification. Le 8F, en nourrissant le Foie, assouplit les tendons, soulage les crampes et les douleurs articulaires, en particulier au niveau des genoux (car il est situé près de cette articulation) .
3. Réguler les voies du Sang (*Chong Mai*) : Il a une action profonde sur l'utérus et le système reproducteur féminin en régulant le vaisseau pénétrant (*Chong Mai*), la "mer du sang". Il est donc précieux pour tous les troubles gynécologiques liés à un vide de sang .
4. Rafrâchir et Humidifier : Contrairement au 2F qui draine un excès de chaleur, le 8F vient humidifier pour éteindre une chaleur par vide, comme un feu de bois qui s'emballe parce qu'il n'est plus assez alimenté en sève. Il est utile en cas de sécheresse (*yeux secs, peau sèche*) et de chaleur ressentie principalement le soir.

### • Principales utilisations thérapeutiques

- Local - Pathologies internes du genou; décontracte et renforce les tendons

*Nota - En naturopathie, on soigne les tendinites par un drainage hépatique avec de l'aubier de tilleul, du jus de bouleau... et par hygiène alimentaire.*

- Problèmes d'organes génitaux (*syndrome de froid dans le méridien du FOIE : douleurs pénis, testicules*) et gynécologiques (*Menstruations irrégulières, ...*), énurésie, ...
- Troubles de l'estomac résultant d'une alimentation irrégulière , diarrhée, anorexie, ...;
- Abaisser la tension. artérielle



### • Stimulation du point 8F par l'acupression

La stimulation du point *Ququan* est plus douce et "nourrissante" que celle du 3F. On recherche une sensation de chaleur confortable et de détente profonde, plutôt qu'une sensation forte et débloquante.

1. Installation : Asseyez-vous, jambe tendue ou le genou légèrement fléchi et détendu. Vous pouvez utiliser un petit coussin sous le genou pour plus de confort.
2. Prise : Utilisez la pulpe du pouce ou du majeur pour sonder doucement la zone à l'intérieur du genou, juste derrière le rebord osseux (le condyle fémoral interne). La dépression du point est souvent sensible.
3. Stimulation (Méthode Tonifiante) :

- Pression douce et maintenue : Appliquez une pression ferme mais douce, sans chercher la douleur. L'objectif n'est pas de "percer" un blocage, mais d'apporter une nourriture profonde. Maintenez la pression en respirant calmement pendant 1 à 3 minutes.
- Mouvement circulaire léger : Vous pouvez accompagner la pression de très petits cercles lents, toujours avec l'intention d' "enfoncer" doucement l'énergie, pas de la disperser.
- Friction : Une autre technique consiste à frictionner la zone avec la paume de la main, dans un mouvement circulaire large, pour réchauffer l'articulation et y amener du sang et du Qi.

### • **Intégration dans une pratique de Qigong**

En Qi Gong, le **8F** est un point clé pour les exercices qui travaillent l'enracinement et la souplesse.

- Auto-massage préparatoire : Avant une séance, surtout si vous pratiquez des exercices debout (*Zhan Zhuang*) ou des mouvements qui sollicitent les genoux, prenez le temps de masser vos **8F**. Frottez vos paumes l'une contre l'autre pour les réchauffer, puis appliquez-les sur les deux genoux simultanément. Effectuez des mouvements circulaires doux avec les paumes, en visualisant une chaleur bienfaisante qui pénètre dans l'articulation et nourrit les tendons.
- Dans la posture et le mouvement :
  - *Accueil de la Terre* : Dans les exercices d'ouverture, lorsque vous fléchissez légèrement les genoux, portez votre attention consciente sur le point **8F**. Imaginez que c'est par ce point que vous êtes connecté à l'énergie stable et nourricière de la terre.
  - *Mobilisation douce* : Pratiquez des cercles lents avec les genoux, en gardant les pieds au sol. Laissez l'attention se poser sur le point **8F**, permettant au mouvement de lubrifier l'articulation de l'intérieur. **Visualisez le "méandre" (Qu) du Qi qui s'écoule librement comme une source (Quan) dans ce creux.**

### • **Quand faut-il masser ce point ?**

Stimuler le **8F** est particulièrement bénéfique si vous vous reconnaissez dans ces signes, qui évoquent un vide de Yin ou de Sang du Foie :

- Signes physiques :
  - Yeux : Secs, fatigués, vision qui baisse, ou qui est floue .
  - Tendons et articulations : Crampes nocturnes (surtout aux mollets), raideur, fourmillements, douleurs internes des genoux .
  - Gynécologiques : Règles peu abondantes, qui surviennent tard ou pas du tout, vertiges en période menstruelle .
  - Sécheresse générale : Peau sèche, cheveux secs et cassants.
- Signes généraux : Sensation de chaleur dans l'après-midi ou le soir (bouffées de chaleur), insomnie, agitation, transpiration nocturne.

▶ *En résumé*, si **3F (Tai Chong)** est le point à utiliser en cas de stress aigu, de frustration et de tensions (un état d'excès), le **8F (Qu Quan)** est le point à privilégier en cas **d'épuisement**, de sécheresse, de faiblesse des genoux et de fatigue oculaire (*un état de vide*). **C'est le point du "soin en profondeur"**, celui qui rappelle que la véritable force réside dans la souplesse et l'hydratation.

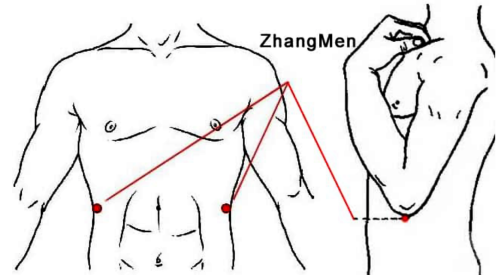
• **Zhangmen - F-13 - Porte des fortifications, porte des règlements -**  
 (.Zhāng Mén 章门)

*Communique avec le Dai Mai (méridien Ceinture)*

*Point de croisement du méridien du FOIE avec celui de la VESICULE BILIAIRE*

• **Localisation**

- en avant et en dessous de l'extrémité de la 11<sup>ème</sup> côte
- Lorsque le bras est tenu en position pliée contre le tronc, la pointe du coude désigne approximativement l'emplacement de ce point.
- Le **F13 Zhong Men** est situé sur les muscles obliques internes et externes.

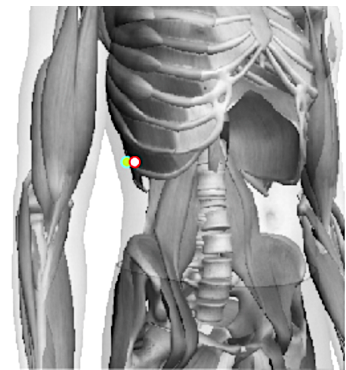


• **Propriétés (MTC)**

- Point **MU antérieur** (rassemble) de la **RATE**
- Point de « réunion des organes »
- Harmonise le couple **FOIE / RATE-Pancréas**
- Favorise la libre circulation du **FOIE**
- Active la circulation du sang et élimine les stases de sang
- Renforce le Qi de l'estomac et de la rate
- Draine l'humidité du **FOIE**

• **Principales utilisations thérapeutiques**

- Troubles hépatiques
- Troubles de l'abdomen et des intestins : distension abdominale et borborygmes, vomissements, reflux acides, diarrhée, jaunisse, douleur dans la partie inférieure de la poitrine et dans le dos, etc.
- Menstruations irrégulières et l'hyperplasie mammaire.
- Fatigue des membres, perdre du poids
- Douleurs lombaires, incapacité à se tourner et se pencher
- Troubles psychologiques : propension à la colère, la peur, la dépression, perte de sommeil



Nausées



Indigestion



Douleurs lombaires

Douleurs aux côtes



Ballonnement



Diarrhée



• **Techniques de massage thérapeutique pour le point 3F**

- Appuyez sur le point **13F** avec les doigts des deux mains puis faites des exercices circulaires. 2 fois par jour, 2 minutes à chaque fois.
- Appuyez puis frottez le point **Zhang men** avec la paume en fonction de l'intensité de ce que vous ressentez une légère douleur. Appuyez dessus pendant 3 à 5 minutes à chaque fois, 2 à 3 fois par jour. Ce qui peut soulager efficacement les douleurs abdominales et les ballonnements, les intestins et d'autres symptômes indésirables.
- Avec l'index et le majeur ensemble, appuyez sur **Zhang men** avec le bout du doigt pendant 1 à 3 minutes. Avec une intensité modérée jusqu'à ce que vous ressentiez une

rougeur cutanée locale. Ce qui peut donc soulager la distension abdominale, les douleurs abdominales, l'indigestion, l'hépatosplénomégalie<sup>1</sup> et d'autres symptômes.

## • Qi Men - 14-F - Porte terminale, Porte du cycle - (.Qī Mén 期门)

Le point Qi Men (*Qī Mén*; 期门) est le 14<sup>ème</sup> point du méridien du foie. Il est le **dernier point** de celui-ci et est par conséquent, le dernier point de la grande circulation du Qi qui commence au 1<sup>er</sup> point du méridien du poumon (*Zhōng Fǔ*; 中府), puis traverse les 12 méridiens principaux

Il est un **point de croisement des méridiens de la rate et du foie** avec le vaisseau Yin Wei Mai (Vaisseau de liaison du Yin)

### • Explication du nom

#### - 期 (Qī) :

- Sens premier : Une période de temps, un **cycle**, une phase, un rendez-vous fixé.
- Idées associées : Le temps qui passe, le retour d'un événement (comme les règles), l'idée de "rendez-vous" ou de "rencontre" entre deux choses. Il évoque la cyclicité et la périodicité.

#### - 门 (Mén) :

- Sens premier : Une porte, une entrée, une ouverture.
- Idées associées : Un passage, une transition, un endroit par lequel on entre et on sort, une frontière entre un intérieur et un extérieur. En MTC, une "**porte**" est souvent un point de communication ou un endroit stratégique où l'énergie peut être régulée.

#### - La Métaphore de la Porte

Imaginez une grande maison (le corps) avec des pièces (les organes).

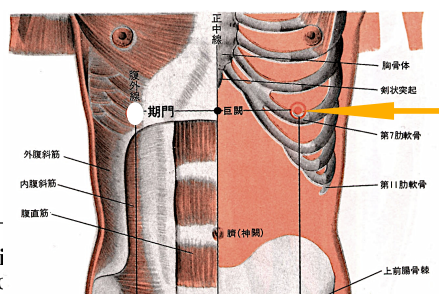
- Le Foie est une pièce importante qui stocke une réserve précieuse (le Sang).
- Qimen est la porte de cette pièce.
- Cette porte doit s'ouvrir et se fermer au bon moment (cycle) : pour laisser passer le Sang lors des règles, pour réguler la pression quand le Qi du Foie est trop fort, ou pour permettre la communication avec les pièces voisines (Rate, utérus).

Le nom *Qimen* résume donc parfaitement la fonction de ce point : un point charnière, cyclique, qui contrôle l'ouverture, la fermeture et la régulation des flux du Foie, en particulier en lien avec le sang et la poitrine. C'est un nom qui est à lui seul tout un programme thérapeutique.

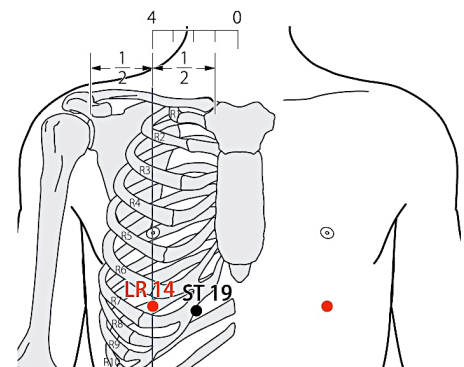
- *Laurent 2000*: *qimen* constitue le dernier point de la circulation circadienne, c'est la fin d'un cycle de circulation de 24 h. il s'agit d'une échéance, d'un terme. Au delà un nouveau cycle circadien commence.

### • Localisation

- Sur le thorax, sur le ligne du mamelon, à 4 Cun du point 14VC, dans le 6<sup>ème</sup> espace intercostal, à la verticale du mamelon chez l'homme (*chez la femme, on se réfère à la ligne médio-claviculaire*).



<sup>1</sup> L'hépatosplénomégali  
maladies hépatiques chr



du foie et de la rate, souvent causée par des infections, les  
n traitement dépend de la maladie sous-jacente.

- **Propriétés (MTC) = porte énergétique**

- **Point de réunion (Hui)**. Cela signifie qu'il est un carrefour où se rencontrent plusieurs influences énergétiques :
  1. Il réunit le méridien du Foie et celui de la Vésicule Biliaire (ses tableaux intérieur-extérieur).
  2. Il réunit le méridien du Foie et celui de la Rate (selon le système des "Points de Réunion des 5 Organes").
  3. Il est le point de départ du méridien *Yin Wei Mai* (le Vaisseau Curieux Yin de Liaison), qui régule l'ensemble des méridiens Yin du corps. Cela confère à **F14** un rôle majeur dans la régulation profonde de l'énergie fondamentale.
- **Point MU du FOIE antérieur (Mù Xué; 募穴)**, permettant de faire notamment circuler le Qi du FOIE (symbolisant la porte par laquelle le Qi du foie entre ou sort)  
Utilisé pour libérer la stagnation du Qi, traiter la plénitude, et harmoniser le FOIE et l'ESTOMAC

Il est associé à l'élimination de la chaleur, au rafraîchissement du sang, et à la circulation du Qi du foie, notamment en cas de stagnation dans les hypocondres.

### 🧐 Études Scientifiques: *Qimen* a une signature énergétique propre

#### 1. **La preuve par l'infrarouge** (2008)<sup>2</sup>

Une recherche menée par le Collège d'Acupuncture-Moxibustion et de Tuina de l'Université de Médecine Traditionnelle Chinoise de Shanghai a étudié les propriétés du point *Qimen*

- **Titre de l'étude** : "Study on body surface infrared radiation spectrum of points of patients with hyperplasia of mammary gland" (Étude du spectre de rayonnement infrarouge de la surface corporelle au niveau de points de patients atteints d'hyperplasie mammaire<sup>3</sup>)
- **Méthodes**: Soixante-huit patients atteints d'Hyperplasie mammaire HMG ont été inclus dans cette étude. Points mesurés : Les points *Qimen* (LR14) gauche et droit, le point *Danzhong* (VC-17) et un point de contrôle non-acupoint. Les chercheurs ont comparé le spectre de rayonnement infrarouge (IR) émis par la peau au niveau de **F-14 (Qimen)**, d'un autre point (*Danzhong*, VC-17, au milieu de la poitrine, sur le sternum) et d'une zone neutre (non-point) chez des patientes.

Les résultats sont éloquentes : Résultats clés :

- Pour *Qimen* (**F-14**) : L'intensité du rayonnement infrarouge était significativement plus élevée que celle du point de contrôle. Ce résultat a été observé sur 49 longueurs d'onde (sur 59 analysées) pour le point gauche et 48 longueurs d'onde pour le point droit (P < 0.05) .

<sup>2</sup> **Étude** la plus directement liée à ce sujet a été présentée lors du *IEEE International Symposium on IT in Medicine and Education* en décembre 2008 - ITME 2008. IEEE International Symposium on. :587-591 Dec, 2008

- [https://libs.yu.ac.kr/eds/detail/edsee\\_edsee\\_4743932?briefLink=%2Feds%2Fbrief%2FdiscoveryResult%3Fst%3DKWRD%26service\\_type%3Dbrief%26si%3DAU%26q%3D%2522Ding%252C%2BGuanghong%2522%26](https://libs.yu.ac.kr/eds/detail/edsee_edsee_4743932?briefLink=%2Feds%2Fbrief%2FdiscoveryResult%3Fst%3DKWRD%26service_type%3Dbrief%26si%3DAU%26q%3D%2522Ding%252C%2BGuanghong%2522%26)

- [https://med.wanfangdata.com.cn/Paper/Detail?id=PeriodicalPaper\\_zcyj200204008&dbid=WF\\_QK](https://med.wanfangdata.com.cn/Paper/Detail?id=PeriodicalPaper_zcyj200204008&dbid=WF_QK)

<sup>3</sup> **hyperplasie mammaire** est une prolifération cellulaire dans le sein, classée en **habituelle** (bénigne) et **atypique** (liée à un risque accru de cancer), nécessitant souvent une **biopsie** pour le diagnostic et un **suivi médical rigoureux**. Recommandations pour le diagnostic et la prise en charge du cancer du sein. Dépistage généralisé dès 50 ans, échographie et mammographie devant un nodule - <https://recomedicales.fr/recommandations/cancer-sein>

- Pour *Danzhong* (VC-17) : L'intensité du rayonnement infrarouge était significativement plus basse que celle du point de contrôle, sur 13 longueurs d'onde spécifiques

Donc, l'intensité du rayonnement infrarouge au niveau du point **F-14** (*Qimen*) était significativement plus élevée que celle de la zone neutre.

Conclusion des chercheurs : Cette différence d'intensité infrarouge "indique que la déficience et l'excès de Qi et de Sang des points issus de différents méridiens [...]" peuvent être objectivés .

- ▶ Conclusion : Cela signifie que le point *Qimen* n'est pas seulement un concept théorique. Il possède une signature énergétique (thermique) propre, mesurable scientifiquement. Chez les patientes (atteintes d'hyperplasie mammaire, un trouble souvent lié à une stagnation de Qi du Foie en MTC), l'énergie (Qi et Sang) au niveau de **F14** était en "excès" relatif, ce qui se traduisait par une émission de chaleur plus intense. Cela confirme que c'est un point clé pour "évacuer" ou "réguler" cet excès.

## 2. Une Étude Complémentaire sur la Température Infrarouge<sup>4</sup> (2012)

Une autre étude de la même équipe, publiée en 2012 dans le *Journal of Traditional Chinese Medicine*, a affiné ces résultats en mesurant non plus le spectre, mais la température infrarouge de plusieurs points, dont *Qimen* .

- Titre de l'étude : "Pathologic analysis on hyperplasia of mammary gland with different syndromes based on infrared radiation temperature of acupoints" (Analyse pathologique de l'hyperplasie mammaire avec différents syndromes basée sur la température de radiation infrarouge des points d'acupuncture)
- Méthodologie : 113 patientes atteintes d'HMG ont été divisées en trois groupes selon le syndrome de MTC (*Stagnation du Qi du Foie, Dysfonction des vaisseaux Conception et Pénétration, etc.*). Une caméra thermique infrarouge (FLIR Systems ThermoCAM P30) a mesuré la température de plusieurs points .
- Résultats pour *Qimen* (F-14) :
  - Chez les patientes du syndrome "Stagnation du Qi du Foie" , la température au point *Qimen* droit était significativement plus élevée que chez les sujets sains (P = 0.0382)
  - De manière générale, la température des points du tronc (dont *Qimen*) était plus élevée chez les patientes, tandis que celle des points des membres inférieurs (comme *Taichong*, F-3) était plus basse .

- ▶ Conclusion : Les changements de température infrarouge au point *Qimen* sont étroitement liés aux caractéristiques pathologiques du syndrome de Stagnation du Qi du Foie. L'étude confirme le concept MTC de l'"excès du haut" pour ce syndrome.

## 3. Synthèse et portée de ces recherches

Ces études, menées par une équipe de renom (incluant les Prof. Shen Xueyong, Ding Guanghong, Ying Jian, etc.), démontrent de manière convergente que :

<sup>4</sup> Analyse pathologique sur l'hyperplasie de la glande mammaire avec différents syndromes basés sur la température de rayonnement infrarouge des acupoints, Wang Y, Shen X, Ying J, Zheng J, Hu S, Zhao L, Deng H, Zhang H, Acupuncture et Tuina College, Université de Shanghai de médecine traditionnelle chinoise, Shanghai 201203, Chine.  
<https://qigonginstitute.org/abstract/8472/pathologic-analysis-on-hyperplasia-of-mammary-gland-with-different-syndromes-based-on-infrared-radiation-temperature-of-acupoints>

1. Le point *Qimen* a une signature énergétique propre : Il émet un rayonnement infrarouge dont l'intensité et la température varient en fonction de l'état de santé.
2. L'état pathologique est objectivable : L'"excès" de Qi du Foie (*stagnation*) se traduit par une augmentation mesurable de l'activité infrarouge (intensité et température) au point *Qimen*.
3. Validation de la physiologie MTC : Ces résultats fournissent une base biophysique solide à la théorie des méridiens et à la sémiologie des points d'acupuncture. Ils justifient scientifiquement l'utilisation de *Qimen* comme point clé pour traiter les troubles liés au Foie, en particulier la stagnation.

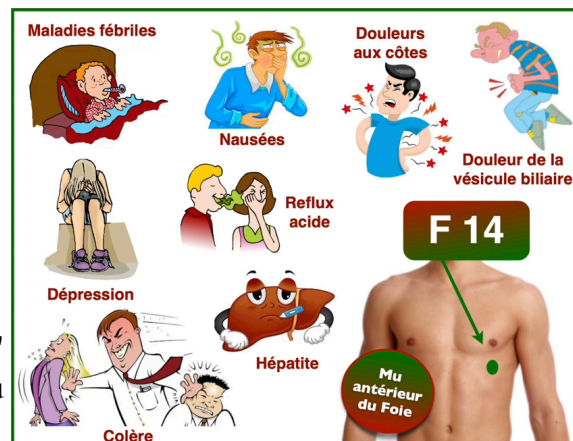
🤔 Ces études envoient à un programme de recherche approfondi et publié dans des revues à comité de lecture et des conférences internationales. Il valide l'idée que *Qimen* est un point d'appel pour l'énergie (Qi) en excès, ce qui explique pourquoi les techniques de Tuina (pour disperser) et de Qigong (*pour réguler*) sont si efficaces lorsqu'elles ciblent cette "*Porte du Cycle*".

### • Principales indications thérapeutiques

Le point *Qimen* (F-14, Porte du cycle) est un régulateur polyvalent. Ses indications couvrent principalement :

- La poitrine et les côtes (*douleurs, oppression*)
- L'émotionnel (*stress, colère, irritabilité*)
- Le digestif haut (*estomac, hoquet, reflux*)
- Le gynécologique (*règles douloureuses, seins tendus*)

C'est véritablement un point "passe-partout" pour traiter les conséquences physiques du stress et des émotions refoulées.



#### 1. Troubles Liés à la Stagnation du Qi du Foie (*La Sphère Psycho-Émotionnelle et Digestive Haute*)

C'est le cœur de l'action de *Qimen*. Lorsque le Foie est "stagnant", le Qi ne circule pas, créant des tensions, des blocages et de l'irritabilité.

- *Douleurs et Distensions Thoraciques et Hypocondriaques* : C'est l'indication reine. Une sensation de ballonnement, de tension, de "côtes serrées" ou de douleur sourde sur les côtés de la poitrine (hypocondres) est un signal direct d'appel à *Qimen*. Cela est très fréquent en cas de stress chronique.
- *Troubles de l'Humeur* : Irritabilité, frustration, colère facile, humeur maussade ou dépressive. En libérant la stagnation du Foie, F14 aide à "lisser" les émotions.
- *Oppression Thoracique et "Boule dans la Gorge"* : crises de paniques ou syndrome du porcelet galopant : sensation d'avoir une boule dans la gorge (*appelées en médecine chinoise « 奔豚气 » (Bēn Tún Qi)*), est une manifestation classique de Qi du Foie qui stagne et "agresse" le poumon et la gorge. F14 aide à faire descendre ce Qi rebelle.
- *Hoquet et Reflux Gastro-Œsophagien (liés au stress)* : Lorsque le Qi du Foie stagne, il peut "envahir" l'Estomac et entraver sa fonction de descente. Cela provoque des remontées acides, des éructations ou un hoquet nerveux.

## 2. Troubles de l'Estomac et de la Rate (*Harmonisation du Milieu*)

En tant que point de réunion avec la Rate, **F-14** est un régulateur puissant de l'axe Foie-Rate/Estomac.

- Nausées et vomissements : Surtout s'ils sont d'origine émotionnelle ou surviennent dans un contexte de stress.
- Douleurs épigastriques : Douleurs à l'estomac qui sont aggravées par le stress ou la colère.
- Inappétence et troubles digestifs vagues : Une sensation de digestion lente, de lourdeur après les repas, souvent associée à une tension émotionnelle.
- Dysfonctionnement du Flux Biliaire : En tant que point Foie, il influence la Vésicule Biliaire. Il est donc indiqué en cas de stagnation de la bile, de douleur liée à la vésicule biliaire (en complément d'autres points), ou de sensation amère dans la bouche.

## 3. Troubles Gynécologiques et Sanguins (*Régulation du Sang*)

Le Foie stocke le Sang et régule ses flux, notamment pour les menstruations. F14, en tant que point clé pour la circulation du Qi, influence directement cette fonction.

- Règles douloureuses (*Dysménorrhée*) : Particulièrement les douleurs de règles qui sont liées à une stagnation du Qi (douleurs en ballonnet, seins tendus avant les règles, irritabilité prémenstruelle).
- Syndrome prémenstruel (*SPM*) : La triade "seins tendus, irritabilité, ballonnements abdominaux" avant les règles est une indication quasi-systématique de **F14**.
- Règles irrégulières : Lorsque l'irrégularité est due au stress ou à un blocage émotionnel.
- Afflux de lait insuffisant : Dans certaines écoles, on l'utilise en combinaison avec d'autres points pour stimuler la montée laiteuse, car il fait circuler le Qi et le Sang dans la région thoracique.

## 4. Indications locales et diverses

- Douleurs intercostales (*Névralgies*) : De par sa position anatomique, la stimulation de **F14** est très efficace pour soulager les douleurs de névralgie intercostale, les "points de côté" ou les douleurs consécutives à un traumatisme léger (côtes froissées).
- Troubles cutanés liés au Foie : Certaines affections cutanées comme l'urticaire chronique, l'eczéma ou l'herpès (*notamment le zona intercostal - Zona*), lorsqu'elles sont liées à une chaleur humide ou une stagnation du Foie, peuvent être traitées en partie via **F14**.

*Note - Il peut être mobilisé pour l'évacuation du placenta lorsque celui-ci ne sort pas spontanément<sup>5</sup>*

<sup>5</sup> d'un point de vue de la physiologie MTC : F14, en tant que régulateur du Sang, a toute sa place dans le traitement de la rétention placentaire. - Il existe de nombreux rapports d'utilisation réussie de l'acupuncture pour aborder le placenta retenu.38,45 Selon Roemer, l'acupuncture influence la séparation du placenta de manière significative, avec des taux de succès jusqu'à 80%.

⚠ Mise en garde importante : Dans cette revue occidentale de 2015 qui synthétise la littérature sur le sujet, le point **F14** (*Qimen*) n'est pas mentionné comme point principal pour la rétention placentaire. Les points cités de manière répétée sont **R16** (*Huanshu*, *pointe de l'utérus*, *point de transport des huangs*) et **Rte6** (*Sanyinjiao*, *carrefour des trois Yins*)

- Roemer A. Acupuncture pour les sages-femmes, les obstétriciens et les gynécologues. Dans: Manuel de médecine chinoise [en allemand]. Stuttgart, Allemagne; 2013:140

- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4346602/>

- **Le Tuina : Techniques Précises pour "Ouvrir la Porte" (Qimen)**

Le Tuina utilise des manipulations très codifiées pour agir sur ce point. L'objectif est d'utiliser la main comme un outil de diagnostic et de traitement.

- **Diagnostic par la palpation** : Avant de traiter, le praticien palpe la zone de F14. En cas de stagnation du Qi du Foie, le point peut être :
  - **Sensible ou douloureux** à la pression.
  - **Induré** ou donner une sensation de petit grain, de nodule sous les doigts.
  - Parfois, le patient peut ressentir une douleur qui "irradie" ou "s'ouvre" vers l'intérieur de la poitrine lors de la palpation.
- **Techniques de traitement spécifiques** :
  - **Acupression (An Fa)** : Le praticien place la pulpe du pouce ou du majeur sur le point. Il commence par un contact léger, puis augmente progressivement la pression perpendiculairement à la peau, en demandant au patient de respirer profondément. La pression est maintenue jusqu'à ce que le praticien sente le point se "relâcher" sous son doigt (*sensation de "vide" ou d'"arrivée du Qi" - De Qi*). Cela peut durer de 30 secondes à 2 minutes.
  - **Cyclones (Rou Fa)** : Une fois la pression établie, le praticien peut effectuer de très petits mouvements circulaires avec la pulpe du doigt, dans le sens horaire pour tonifier ou dans le sens anti-horaire pour disperser (*dans le cas de la stagnation, on utilise souvent la dispersion*).
  - **Poussées Unilatérales (Tui Fa)** : En partant du sternum, le praticien peut utiliser le pouce pour effectuer des poussées lentes et profondes le long de l'espace intercostal, en direction de F14, pour "guider" le Qi vers ce point et le libérer.
- **Sensation Recherchée** : Le but est d'obtenir la sensation **De Qi** ("*arrivée de l'énergie*"), qui peut se manifester par une sensation locale de distension, de lourdeur, de chaleur, ou une **sensation de "courant" qui se propage** le long du méridien.

- **Le Qigong : Cultiver l'intention pour libérer la "Porte" (Qimen)**

En Qigong, on n'agit pas mécaniquement sur le point, mais on utilise le mouvement, la respiration et surtout l'intention mentale (Yi) pour le "nettoyer" et l'harmoniser de l'intérieur.

- **Le roi des exercices : "Ouvrir la Poitrine et Détendre le Cœur"**
  - **Mouvement** : Debout, détendu. Inspirez lentement en ouvrant les bras sur les côtés, paumes tournées vers l'arrière, comme si vous vouliez ouvrir grand la cage thoracique. Visualisez l'espace entre vos côtes qui s'élargit, en particulier au niveau de **F14**.
  - **Expiration** : Expirez doucement en ramenant les mains devant vous, paumes vers le bas, comme si vous "pressiez" l'énergie stagnante vers le bas, le long du méridien du Foie. Visualisez la zone de Qimen qui se détend et se vide de toute tension.
- **Le son thérapeutique du Foie : "XU" (chuchoté)**
  - **Pratique** : Assis ou debout, placez les mains sur la zone du foie (*côté droit, sous les côtes*). Inspirez profondément par le nez. En **expirant** lentement par la bouche, **émettez le son "Xuuuuuu"** de manière inaudible (*chuchoté*), doux et prolongé.
  - **Visualisation** et Lien avec **F14** : Pendant que vous émettez le son, **visualisez une lumière verte** (ou vert-bleu, couleur associée au Foie). Sentez cette lumière qui circule dans le méridien et qui vient "frapper" doucement de l'intérieur contre la

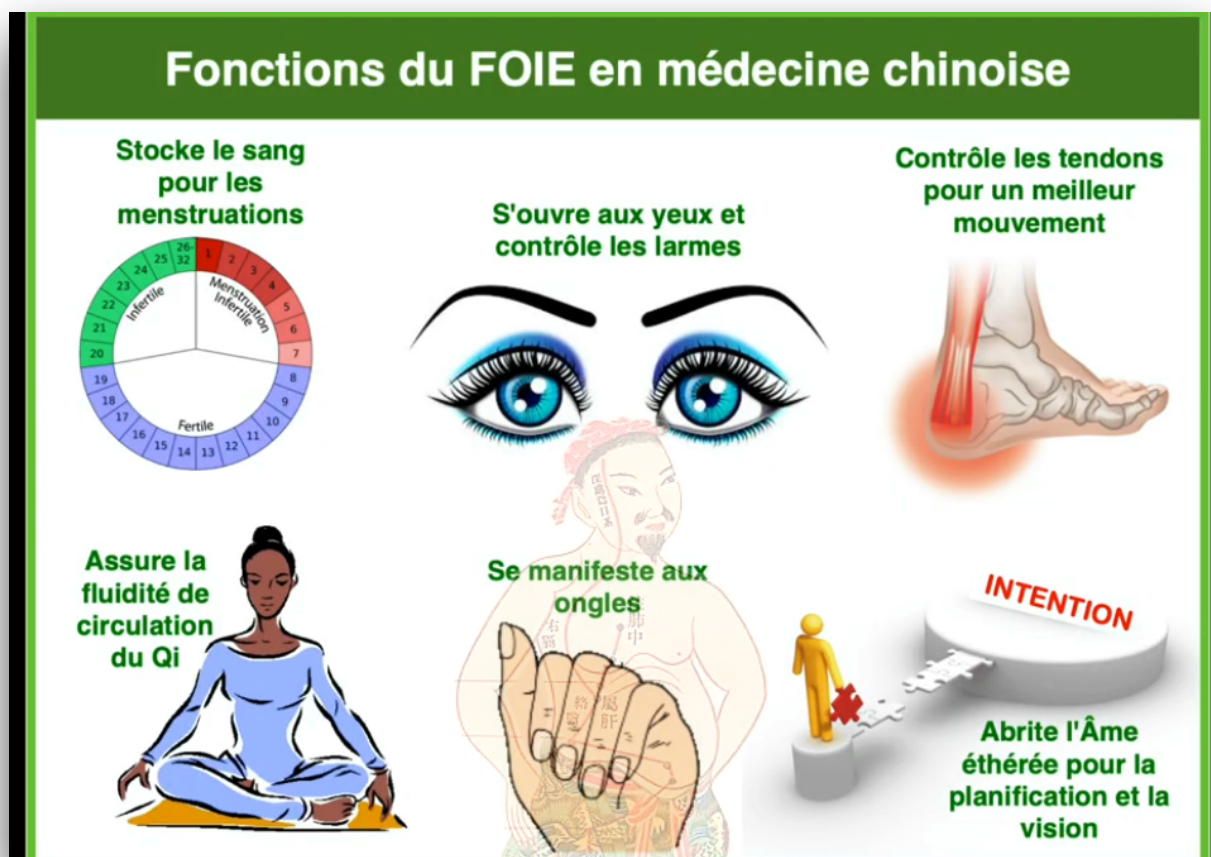
"Porte" *Qimen* (F14), la déverrouillant et libérant toute la chaleur, la frustration ou la stagnation qui s'y était accumulée. L'intention mentale est de guider l'énergie stagnante vers l'extérieur par ce point.

- **Auto-Massage Qigong (ou Dao Yin)**

Une pratique simple consiste à réchauffer la paume de la main droite par frottement, puis à appliquer cette paume chaude sur le point F14 droit.

Faire de petits cercles lents en conscience, en sentant la chaleur de la main pénétrer et "dissoudre" les tensions. C'est une forme d'auto-traitement qui fait le pont entre le Qigong et le Tuina.

\*\*\* \* \*\*\*



## Synthèse : Le méridien du Foie, clé de la fluidité et de l'équilibre

Le méridien du **Foie** est bien plus qu'un simple canal énergétique. Il est le **système de régulation en chef de l'organisme**. Comprendre son rôle, c'est saisir l'un des piliers de la santé selon la Médecine Traditionnelle Chinoise.

### 🧠 L'essentiel à retenir

- **Sa nature** (*l'élément Bois*) : Le Foie est l'énergie du printemps, de la croissance, de la planification et de l'affirmation de soi. Il aime l'harmonie et la liberté de mouvement.
- **Sa fonction principale** : Il assure la **circulation fluide et harmonieuse du Qi** (*l'énergie vitale*) dans tout le corps, dans toutes les directions. Il est le "chef d'orchestre" des flux énergétiques.
- **Son rôle physiologique** : Il stocke le sang et régule son volume en fonction de l'activité. Il "gouverne" les tendons, donnant souplesse et force aux mouvements. Il s'ouvre aux yeux et abrite l'âme sensitive (*Hun*), liée à notre capacité d'inspiration et de projets de vie.
- **Son rôle émotionnel** : Il est le siège de la colère, de la frustration, de l'irritabilité, mais aussi de la patience et de la gentillesse. Un Foie équilibré permet de s'adapter aux changements avec sérénité.

### ▶ L'équilibre du Foie : un juste milieu entre le "trop" et le "pas assez"

La pathologie du Foie oscille souvent entre deux états opposés, que notre exploration des points 3F et 8F a mis en lumière :

- **L'Excès** (*Stagnation ou Montée du Yang*) : C'est le Foie "bloqué" ou "qui s'emballe".
  - Causes : Stress chronique, frustration, colère refoulée, alimentation trop riche.
  - Manifestations : Irritabilité, maux de tête, tensions musculaires, hypertension, digestion erratique, insomnie.
  - Point clé : **3F** (*Tai Chong*) , le "Grand Carrefour", pour faire circuler, débloquer, apaiser et calmer l'emballement.
- **Le Vide** (*Insuffisance de Sang ou de Yin*) : C'est le Foie "fatigué" et "asséché".
  - Causes : Surmenage, mauvaise alimentation, âge, maladies chroniques, épuisement émotionnel.
  - Manifestations : Vision trouble ou sèche, crampes, ongles cassants, vertiges, règles peu abondantes, agitation nerveuse.
  - Point clé : **8F** (*Qu Quan*) , la "Source du méandre", pour nourrir, hydrater, assouplir et reconstituer les réserves.

👁️ Ces deux points sont les faces d'une même pièce : l'un gère le flux, l'autre gère le niveau de la source. Le **3F** est le régulateur du "trop", le **8F** est le tonique du "pas assez".

### 🌿 Prendre soin de son Foie au quotidien : une approche intégrative

La force de la MTC est de proposer une vision globale. Prendre soin de son Foie, c'est agir à plusieurs niveaux :

1. **Par l'esprit** (*Émotions*) : Accueillir sa colère et sa frustration comme des signaux, pratiquer des activités qui "lâchent prise", exprimer ses besoins clairement, cultiver la patience et la flexibilité mentale. Le printemps est la saison idéale pour un "nettoyage" émotionnel.

## 2. Par l'alimentation :

- Privilégier : Les aliments verts (*légumes à feuilles, herbes aromatiques*), les saveurs acides avec modération (*citron, vinaigre de cidre*), les aliments qui "drainent" comme l'artichaut, le radis noir, le pissenlit.
- Éviter : Les excès de graisses saturées, d'alcool, d'aliments trop transformés et de sucre, qui créent de la chaleur et de l'humidité.

## 3. Par le mouvement (*Qi Gong et activité physique*) :

- Pratiquer des exercices d'étirements latéraux et de torsions douces du tronc, qui "massent" la région du Foie et libèrent les tensions.
- Favoriser les mouvements amples et fluides qui dégourdissent la chaîne musculaire interne des jambes (où passe le méridien).
- La marche en plein air, surtout dans la nature, est un excellent régulateur de l'énergie du Foie.

## 4. Par l'acupression (*Tuina*) :

Utiliser les points décrits comme une "pharmacie familiale" :

- 3F (*Taichong*) en période de stress aigu ou de tensions.
- 8F (*Ququan*) en cas de fatigue oculaire, de crampes ou de sécheresse.
- 14F (*Qimen*) , le point "Mu" du Foie, situé sur le thorax (6<sup>ème</sup> espace intercostal), pour libérer une oppression ou une humeur maussade.

👁️ La combinaison des "**Quatre Portes**" (3F + 4GI) est un outil puissant pour un "déblocage" général, à utiliser avec respect et parcimonie.

## 🧘 En conclusion finale

Le méridien du Foie est un axe énergétique fondamental dont la libre circulation conditionne notre **santé physique et notre équilibre émotionnel**. Chaque point clé, du 2F (*Dadum*) qui éteint le feu à 8F (*Ququan*) qui nourrit le sang, en passant par le célèbre 3F (*Taichong*) qui harmonise tout, offre une porte d'entrée précise pour agir sur cet organe.

Les pratiques comme le Qi Gong et le Tuina offrent des outils accessibles et doux pour stimuler ces points, étirer le méridien et permettre au Qi de circuler à nouveau avec fluidité. Intégrer la stimulation de points comme 3F (*Taichong*) dans sa routine, surtout lors des **périodes de stress ou au printemps**, est une manière concrète de prendre soin de son "général des armées" intérieur.

Le méridien du Foie nous enseigne que la santé n'est pas un état figé, mais un **processus dynamique d'adaptation et de circulation**. Il nous rappelle que notre corps physique est intimement lié à notre monde émotionnel. Prendre soin de son Foie, c'est donc prendre soin de sa capacité à **se mouvoir, à s'adapter, à voir clair (physiquement et mentalement) et à avancer dans la vie avec souplesse et détermination**.

😊 Que ce soit par la pression d'un doigt sur un point, par un mouvement de Qi Gong conscient, ou par une simple promenade dans la nature, l'invitation est la même : **laisser le Qi circuler, et laisser la vie faire de même**.

\*\*\* \*\*

## 🧐 FOCUS 👁️ Foie Occidental vs. Foie Chinois

Les approches conceptuelles du foie en médecine occidentale (*biomédicale, analytique et matérialiste*) et en médecine traditionnelle chinoise (*énergétique, systémique et fonctionnelle*) sont fondamentalement différentes.

Il est essentiel de comprendre que ces deux approches ne sont pas en compétition, mais sont deux langages différents décrivant des réalités complémentaires : l'une se concentre sur la structure physique et la biochimie, l'autre sur la fonction, l'énergie et les interrelations au sein de l'organisme.

Caractéristique	Médecine Occidentale (Biomédecine)	Médecine Chinoise (MTC) (Médecine holistique)
Nature	Organe physique, anatomique, "charnu".	Système fonctionnel, sphère d'influence énergétique.
Rôle Principal	Métabolisme, détoxification, synthèse.	Stockage du Sang, circulation du Qi, équilibre émotionnel.
Pathologies	Cirrhose, hépatite, cancer, foie gras.	Stagnation du Qi, Feu du Foie, Vide de Sang, Vent.
Émotion clé	Non spécifique ( <i>le stress aggrave l'état général</i> )	La colère, la frustration, l'irritabilité.
Manifestations	Jaunisse, fatigue, œdèmes, troubles de la coagulation.	Tension prémenstruelle, migraines, yeux secs ou rouges, crampes, ongles cassants, insomnie, amertume.
Diagnostic	Prise de sang (transaminases ASAT/ALAT), bilirubine, échographie, scanner.	Prise du pouls, observation de la langue, questionnaires sur les symptômes et les émotions.

On peut dire que la médecine occidentale s'intéresse au foie en tant que "laboratoire chimique" du corps, dont on peut mesurer les performances et les pannes.

La médecine chinoise, elle, voit le foie comme un "général" ou un "jardinier", responsable de la fluidité du mouvement (du Qi), de l'harmonie émotionnelle et de la bonne répartition des ressources (le Sang) dans tout le corps.

Les deux visions sont précieuses et offrent des outils diagnostiques et thérapeutiques différents, souvent complémentaires :

- la médecine moderne traite les pathologies graves
- la MTC agit souvent sur les déséquilibres fonctionnels et la prévention

✅ *Exemple concret : stress*

- médecine occidentale : impact hormonal (cortisol)
- médecine chinoise : stagnation du Qi du foie

Les symptômes peuvent être similaires : digestion lente, tensions, migraines.