

ATELIER



QIETUDE

Les points d'acupuncture essentiels en Qi Gong

www.cours-qigong.fr

Les points d'acupuncture essentiels en Qi Gong

Les points d'acupuncture essentiels en Qi Gong

Vous êtes nombreux à nous demander durant les cours et stages des informations sur les points d'acupuncture que nous mentionnons pendant la pratique du Qi Gong.

Voici nos critères pour cette sélection :

1 - Pourquoi 22 points alors qu'on pourrait certainement en ajouter d'autres à la liste ?

Basée sur notre expérience, nous avons sélectionné une liste qui est à notre avis la plus pertinente pour le Qi Gong et les automassages.

2 - Qu'avons-nous inclus dans la description des points ?

Leur nom en pinyin. C'est le système de transcription phonétique officiel des idéogrammes chinois qui permet d'avoir une prononciation exacte des noms des points (en incluant le bon ton évidemment).

- *Le nom en Pinyin.*
- *Les idéogrammes de chaque point.*
- *Le méridien et son numéro de point.*
- *La traduction française du point.*
- *La localisation du point.*
- *Les principales applications thérapeutiques.*
- *Une illustration.*
- *Une planche synthétisant tous les points.*

3 - Pourquoi ne pas utiliser des planches anatomiques (standard en acupuncture moderne) pour la localisation des points ?

Le Qi Gong et le Nei Gong sont basés avant tout sur le ressenti. Il faut donc baser la localisation des points d'acupuncture, autant sur leurs positions académiques fournies dans le descriptif de chaque point, que notre perception interne ou vision intérieure Neiguan et la palpation.

4 - Est-ce que cette liste est définitive ?

Non évidemment. La seule constante dans l'univers est le changement, attendez-vous à des mises à jour dans l'avenir...

Voici donc les points les plus importants :

bǎi huì, huì yīn, zú sān lǐ ou láo gōng... n'auront bientôt plus de secrets pour vous !

Les points d'acupuncture essentiels en Qi Gong

1 - yǒng quán 湧泉 (1 Rn) « Source jaillissante »



1^{er} point du méridien du Rein et seul point d'acupuncture sous le pied, il est situé sur le centre de la voûte plantaire, avant la balle du pied. En contact constant avec le sol, c'est en quelque sorte notre « prise de terre ».

Les mouvements de Qi Gong, par le léger basculement avant/arrière/haut/bas du poids du corps, stimulent particulièrement ce point qui nous connecte avec l'énergie de la Terre. En effet, celui-ci est bénéfique pour la santé et l'énergie en général, puisqu'il renforce l'énergie des reins, donne force et volonté et stimule le corps tout entier. Il est utilisé comme « starter » pour nous aider à redémarrer, mais aussi comme régulateur quand l'énergie monte trop vite vers la tête.

Ce qui explique pourquoi nous le massons souvent en fin de pratique : pour faire redescendre les excès de Qi (Yang) de la tête et repartir bien ancré pour sa journée.

Bénéfices :

- Renforce les reins et la santé en général.
- Stimule les organes des sens.
- Calme l'esprit, l'irritabilité, la colère. (On tape naturellement du pied pour décharger sa colère par ce point !).
- Régule l'hypertension, l'insomnie, les maux de tête, les bouffées de chaleur.

Les points d'acupuncture essentiels en Qi Gong

2 – cháng qiáng 長強 (1 VG) « Long et Fort »



1^{er} point du Vaisseau Gouverneur (Du Mai), il est situé à mi-chemin entre la pointe du coccyx et l'anus.

C'est le point de réunion avec Ren Mai (Vaisseau Conception).

Il agit sur Du Mai, les organes sexuels, les yeux, le coeur, les lombes, le gros intestin et l'anus.

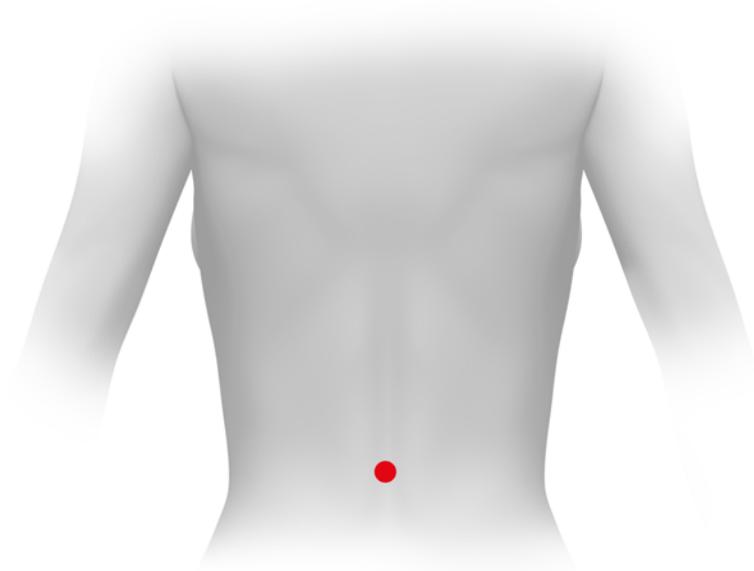
Note : c'est également la 1^{ère} zone importante de barrage énergétique (*Wei lu* ou coccyx) de la Petite Circulation Céleste que le Qi Gong vise à ouvrir.

Bénéfices :

Soulage les problèmes du gros intestin (diarrhées, constipation, saignements, hémorroïdes, prolapsus du rectum) et renforce la zone lombaire.

Les points d'acupuncture essentiels en Qi Gong

3 - mǐng mén 命門 (4 VG) « Porte de la Vie »



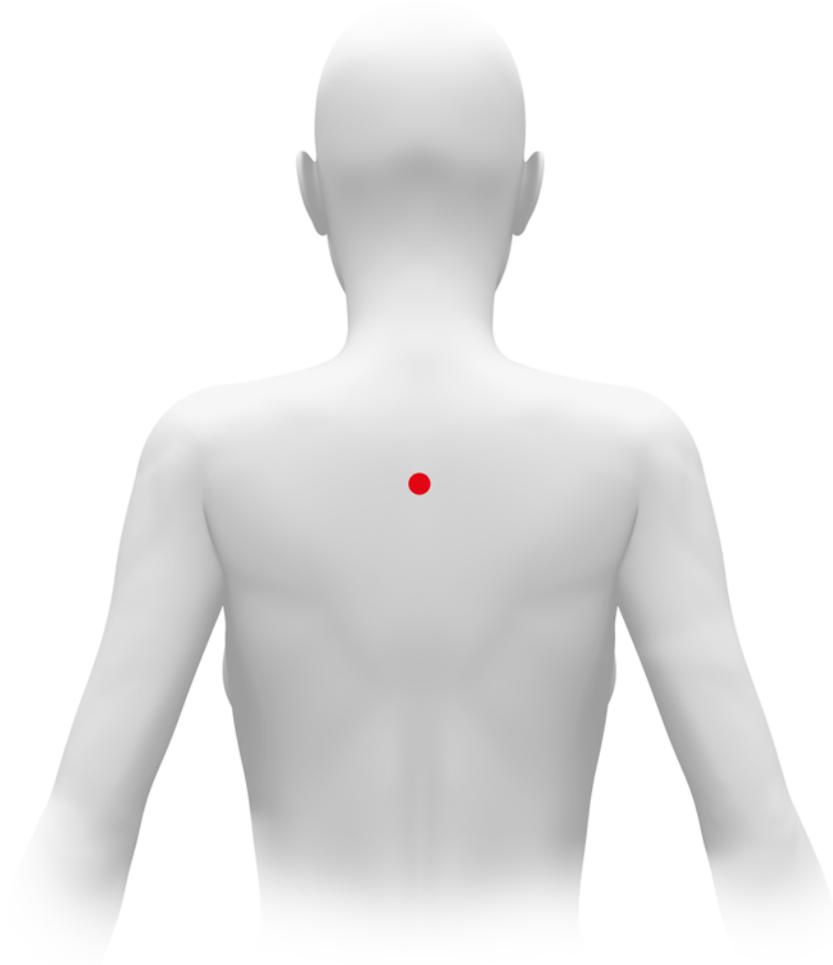
4^{ème} point du Vaisseau Gouverneur (Du Mai), il est situé sur la colonne lombaire entre la deuxième et troisième vertèbre lombaire. La plupart des mouvements de Qi Gong incluent un relâchement de la zone lombaire, visant à ouvrir ce point. Ming Men est la racine du Yuan Qi (Qi Prénatal ou ancestral). Il nourrit le feu du triple réchauffeur. Il nourrit également les Reins et le Dan Tian inférieur (Xia Dan Tian).

Bénéfices :

- Soulage les douleurs lombaires et abdominales, régularise les règles.
- Grand point de tonification des reins.
- Renforce l'énergie vitale.
- Aide à la propulsion de l'énergie dans la petite Circulation Céleste 小周天.

Les points d'acupuncture essentiels en Qi Gong

4 - shén dào 神道 (11 VG) « Chemin de l'Esprit »



11^{ème} point du Vaisseau Gouverneur (Du Mai), il est situé sur la ligne médiane du dos, entre les deux omoplates, en dessous du processus épineux de la 5^{ème} dorsale.

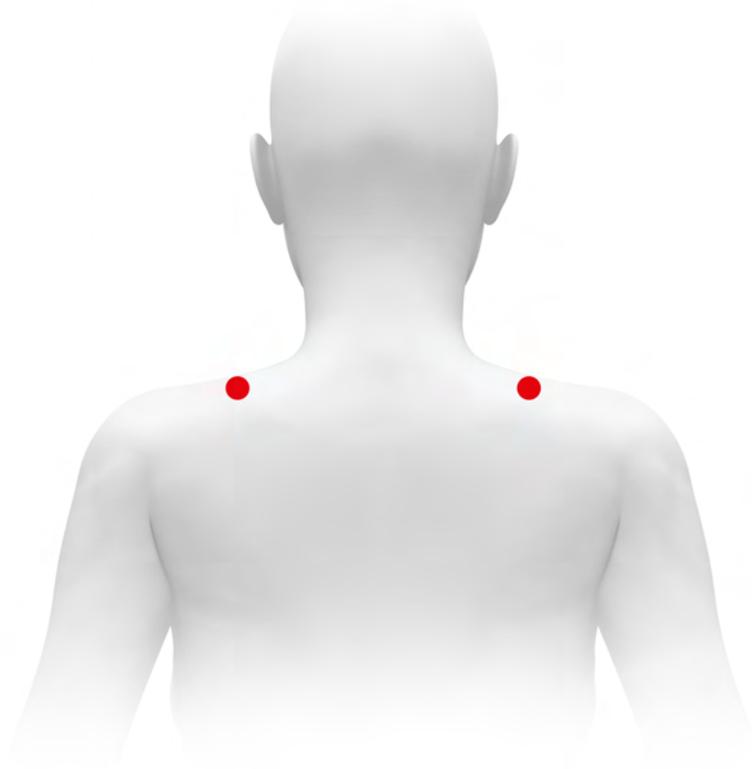
Bénéfices :

- Il calme le cœur et l'esprit.
- Bénéfique en cas de palpitations, et d'anxiété.
- Il adoucit les raideurs et douleurs dorsales.

Note : il existe également un ensemble de points nommé **Hua Tuo Jia Ji** dans cette région du dos qui est la deuxième zone de barrage énergétique de la Petite Circulation Céleste 小周天.

Les points d'acupuncture essentiels en Qi Gong

5 - jiān jǐng (21 VB) 肩井 « Puits de l'épaule »



21^{ème} point du méridien de la Vésicule biliaire, il est situé sur le dessus de l'épaule, à l'aplomb du mamelon.

Il fait descendre le Yang du haut du corps, et traite les problèmes d'épaule et de cou. Le stress de notre vie moderne affecte beaucoup les épaules, créant tensions et raideurs dans toute la ceinture scapulaire. Si vous avez tendance à être sous pression, agité par la frustration, la colère rentrée et le ressentiment, alors ce point sera votre fidèle allié !

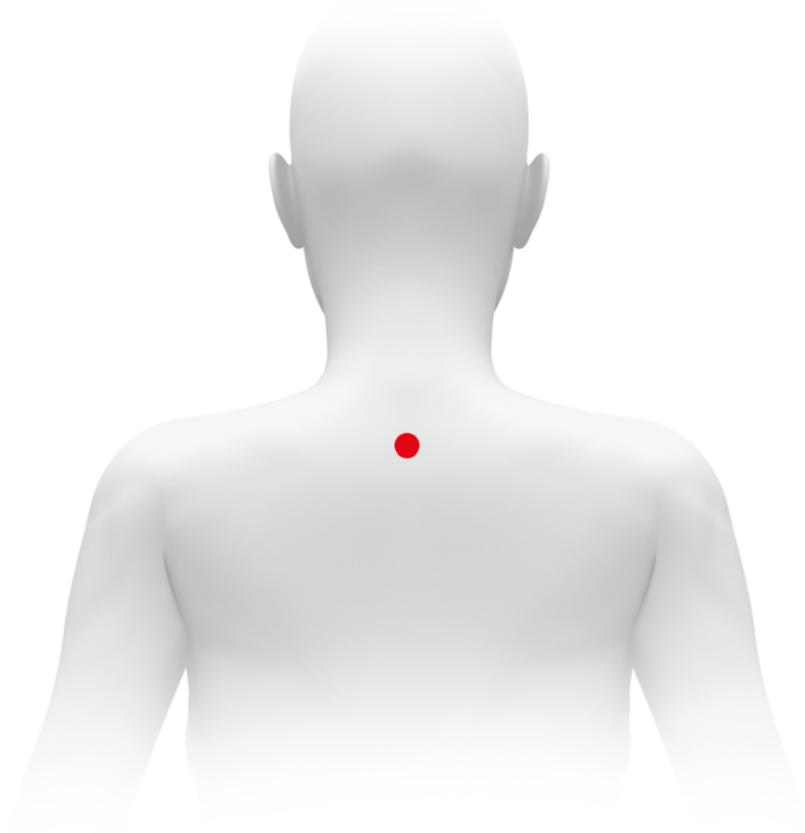
Le relâchement de l'épaule, constamment recherché pendant la pratique du Qi Gong, permet d'ouvrir ce point.

Bénéfices :

- Soulage les raideurs du cou et de l'épaule.
- Dissout l'humidité.
- Stimule la lactation.
- Soutient le travail de l'accouchement.
- **Contre-indication : grossesse.**

Les points d'acupuncture essentiels en Qi Gong

6 - dà zhuī (14 VG) 大椎 « Grosse vertèbre »



14^{ème} point du Vaisseau Gouverneur (Du Mai), il est situé sous le processus épineux de la 7^{ème} cervicale.

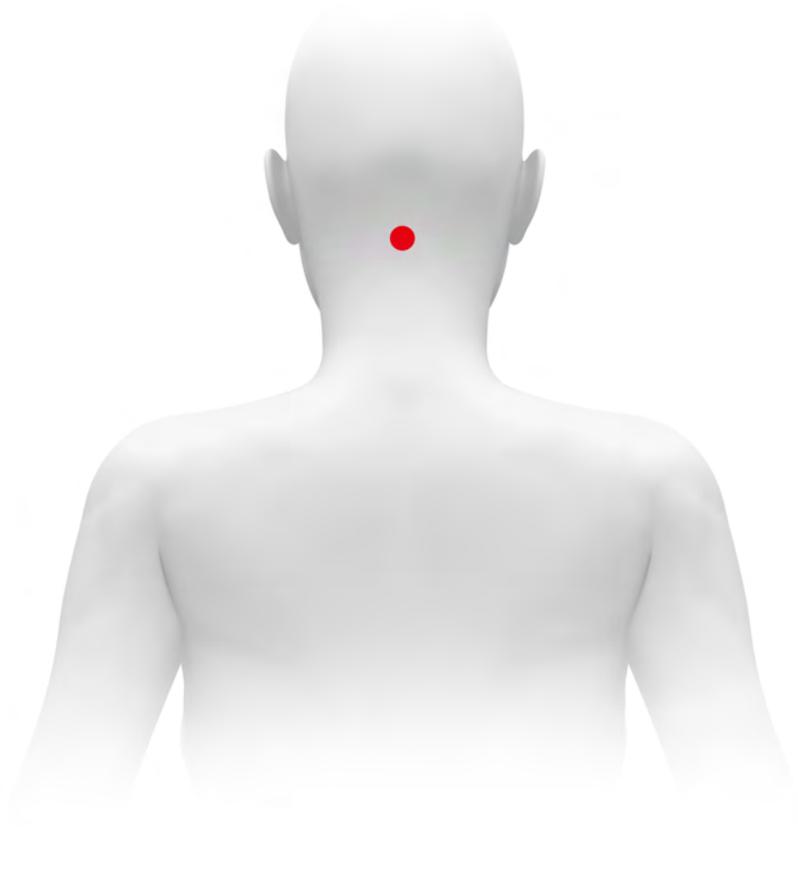
Il stimule le Yang et renforce l'énergie défensive Wei Qi. Il a également une action bénéfique sur les fonctions du cerveau.

Bénéfices :

- Il expulse les « pathogènes externes ».
- Purifie le cerveau et calme l'esprit.
- Soulage les raideurs du cou et du dos.

Les points d'acupuncture essentiels en Qi Gong

7 - fēng fǔ 風府 (16 VG) « Palais du Vent »



16^{ème} point du Vaisseau Gouverneur (Du Mai), il se situe sur la ligne médiane postérieure de la tête, à la base du crâne, sous la protubérance occipitale.

Ce point et toute la zone sous-occipitale, que l'on nomme aussi « Portes du Ciel », sont constamment ouverts pendant la pratique, par l'extension du cou, en ramenant le menton vers l'arrière. Ceci stimule la montée de l'énergie jusqu'à la tête, et la bonne irrigation du cerveau.

Note : également la troisième zone de barrage énergétique de la Petite Circulation Céleste nommée *Oreiller de jade Yu Zhen* (玉枕) dans la tradition taoïste.

Bénéfices :

- Il dissipe les vents pathogènes et le froid.
- Il calme l'esprit, stimule le cerveau, et permettrait une activation des endorphines, hormones du bien-être.
- Il apaise les rigidités et douleurs de la nuque et du cou.

Les points d'acupuncture essentiels en Qi Gong

8 - Bǎi Huì (20 VG) 百會 « Cent réunions »



20^{ème} point du Vaisseau Gouverneur (Du Mai), il est situé au sommet du crâne. C'est un point de rencontre de tous les méridiens Yang du corps, et notre connexion avec l'énergie Yang du Ciel.

Dans la pratique du Qi Gong, on étire toujours doucement cette zone vers le ciel, tout en reculant légèrement le menton pour activer ce point.

On le nomme Porte Céleste *Tian Men* dans la tradition du Qi Gong chamanique.

Bénéfices :

- Calme le mental, purifie les organes des sens, stimule la mémoire défaillante.
- Préviens les vertiges, maux de tête et déséquilibres psychologiques.
- L'étirement de ce point a un puissant effet d'équilibre de tout l'axe et aide à stabiliser le corps tout entier.

Les points d'acupuncture essentiels en Qi Gong

9 - Yin Tang 印堂 « Hall des impressions »



Ce point hors méridien, situé sur la ligne médiane du front entre les deux sourcils, est le point maître du Dan Tian Supérieur. Il est donc lié au Shen, l'esprit, et au cerveau. On le nomme aussi « 3^{ème} œil ». Il est lié aux pratiques spirituelles dans de nombreuses cultures.

Bénéfices :

- C'est un point sédatif et calmant, de toutes les douleurs de la tête, des yeux et des sinus.
- Il calme l'anxiété, l'agitation mentale, et l'insomnie.

Les points d'acupuncture essentiels en Qi Gong

10 - tiān tú (22 VC) 天突 « Cheminée céleste »



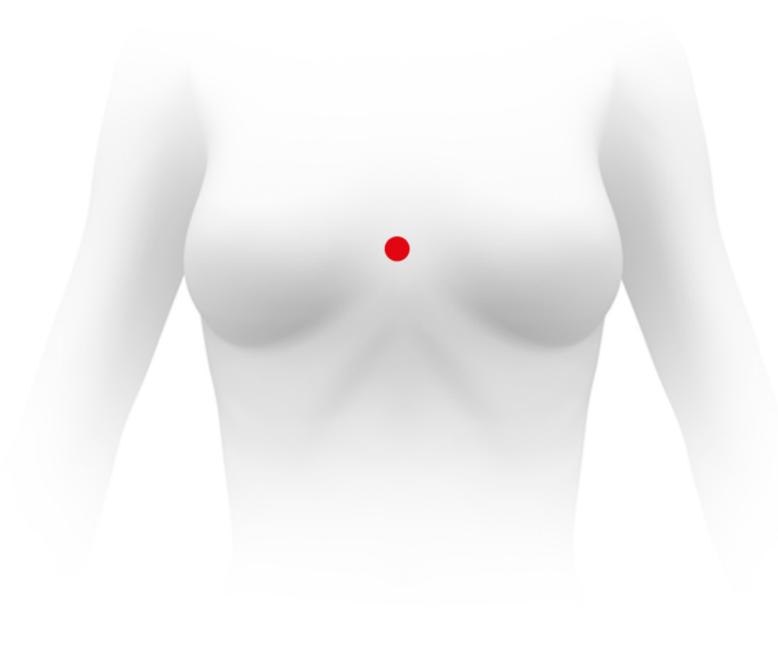
22^{ème} point du Vaisseau Conception (Ren Mai), situé dans le creux de la gorge, au-dessus du sternum. Ce point a un impact sur la gorge et la voix.

Bénéfices :

- Extinction de voie, gorge sèche.
- Asthme.
- Oppression et douleurs du haut de la cage thoracique.

Les points d'acupuncture essentiels en Qi Gong

11 - shān zhōng (17 VC) 膻中 « Centre de la poitrine »



Ce 17^{ème} point du Vaisseau Conception (Ren Mai) est situé sur la ligne centrale antérieure du tronc, sur le sternum, à la hauteur des mamelons. Il est mobilisé par tous les mouvements d'ouverture/fermeture de la cage thoracique. Il est indiqué dans les cas de déséquilibre de la poitrine.

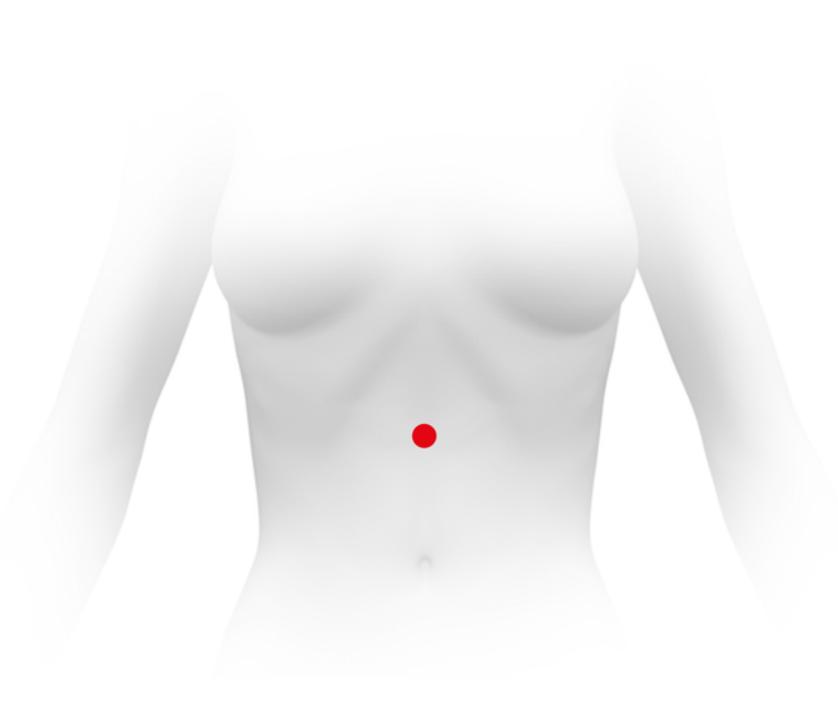
C'est le point maître du Dan Tian Médian.

Bénéfices :

- Il régule les sensations d'oppression thoracique, les palpitations.
- Il régule le Qi de la poitrine, avec une action plus particulière sur le cœur et les poumons.
- Il ouvre la poitrine et relaxe le diaphragme.
- Il calme la toux et est expectorant.
- Il stimule la lactation.
- Il apaise le stress émotionnel.

Les points d'acupuncture essentiels en Qi Gong

12 - zhōng wǎn (12 VC) 中脘 « Centre de l'estomac »



12^{ème} point du Vaisseau Conception (Ren Mai), il est situé sur la ligne médiane avant du tronc, à mi-distance entre l'ombilic et la pointe inférieure du sternum. C'est un grand point d'harmonisation de la digestion (énergie post-natale).

Bénéfices :

C'est le point de tonification de l'estomac. Il sera bénéfique en cas de difficultés digestives : indigestion, nausées, vomissements, régurgitations acides, distension abdominale, diarrhée.

Les points d'acupuncture essentiels en Qi Gong

13 - qì hǎi (6 VC) 氣海 « Mer du Qi »



6^{ème} point du Vaisseau Conception (Ren Mai), il est situé sur la ligne médiane de l'abdomen, à 2 travers de doigts sous l'ombilic.

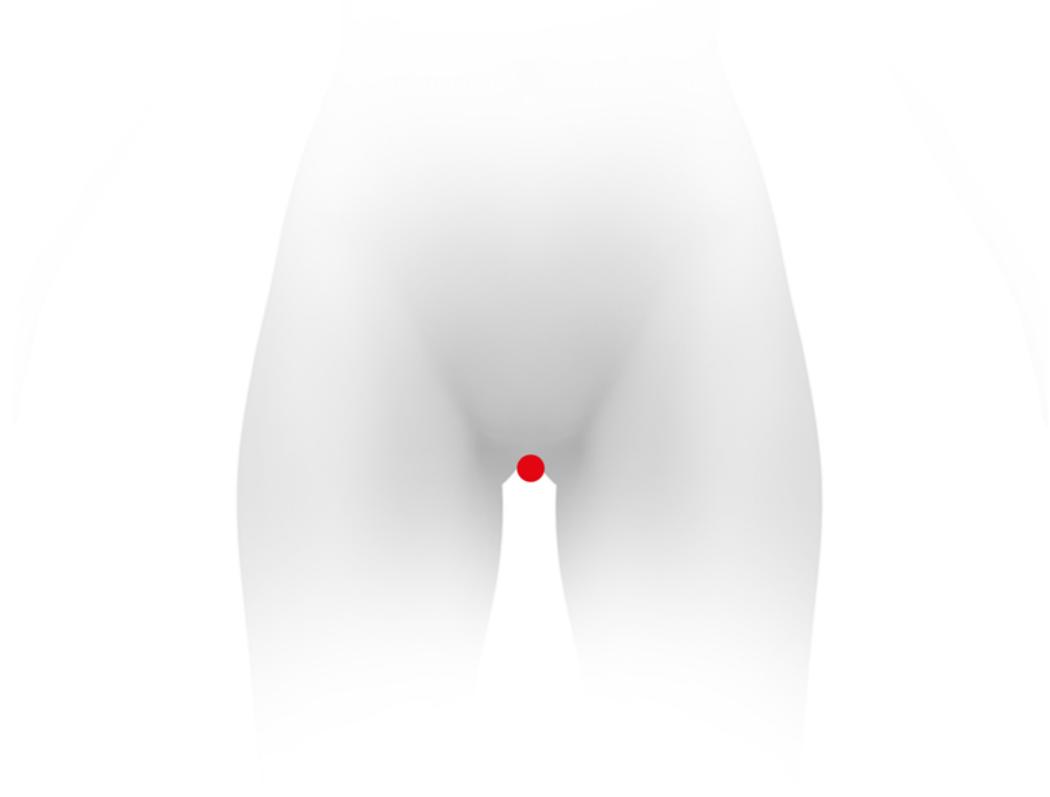
Directement lié au Dan Tian Inférieur (丹田), on se concentre sur cette zone dans la pratique pour aider à l'accumulation de l'énergie dans le centre du corps.

Bénéfices :

- Réduit les douleurs abdominales, régule les menstruations et les problèmes utérins.
- C'est un grand point de tonification générale, qui renforce et restaure l'énergie.

Les points d'acupuncture essentiels en Qi Gong

14 - huì yīn (1 VC) 會陰 « Convergence du Yin »



1^{er} point du Vaisseau Conception (Ren Mai), il est situé sur la ligne médiane du périnée entre les organes génitaux et l'anus. Il permet de réunir trois vaisseaux : Ren Mai, Du Mai et Chong Mai.

Dans la pratique, on aligne ce point avec le Bai Hui, pour activer l'axe central du corps, renforcer le bas du dos et stimuler la petite circulation céleste.

Il est également nommé Porte Terrestre *Dihu* dans la tradition du Qi Gong chamanique.

Bénéfices :

- Nourrit le Yin, aide les menstruations et les problèmes vaginaux.
- Régule les désordres urinaires et calme les hémorroïdes.

Les points d'acupuncture essentiels en Qi Gong

15 - zú sān lǐ (36 E) 足三裏 « les 3 lieues »



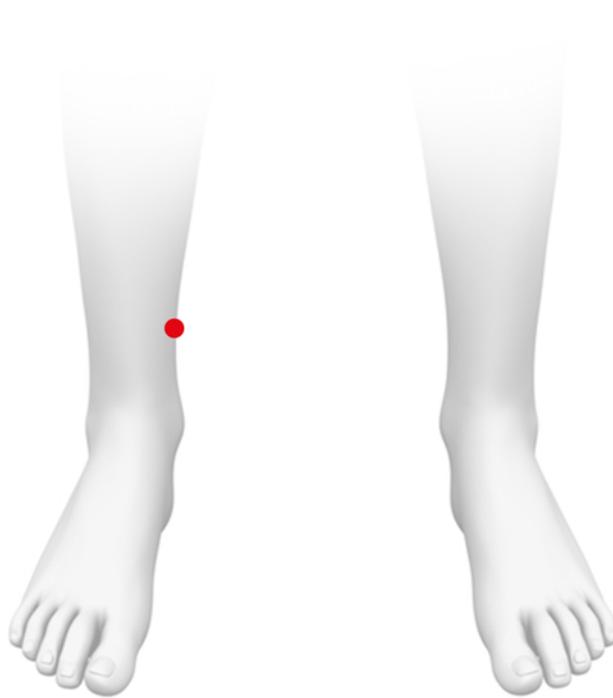
36^{ème} point du méridien de l'Estomac, il est situé à 4 travers de doigts sous la rotule, dans une dépression en externe du tibia. Dans la pratique vous activez ce point par la flexion des genoux et la marche, ou par les automassages.

Bénéfices :

- Traite les désordres digestifs et intestinaux et met en circulation le sang.
- Diminue les douleurs du genou et des jambes.
- C'est un grand point de tonification générale du Qi et du sang. (Traditionnellement stimulé toutes les 3 lieues, pour pouvoir continuer à avancer, d'où son nom !).
- **Contre indication : grossesse**

Les points d'acupuncture essentiels en Qi Gong

16 – sān yīn jiāo (6 Rt) 三陰交 « Unification des trois Yin »



6^{ème} point du méridien de la Rate, il est situé sur la face interne de la jambe, 4 travers de doigts au-dessus de la malléole interne, sous le tibia.

C'est un point de réunification des trois méridiens Yin de la jambe. Il permet de renforcer la Rate, le Foie et le Rein. Il tonifie le Yin et est très utile pour tous les désordres gynécologiques.

Bénéfices :

- Régule les règles, et est utilisé en cas d'infertilité et prolapsus utérin.
- Equilibre les désordres de l'abdomen (borborygmes, distension).
- **Contre indication : grossesse**

Les points d'acupuncture essentiels en Qi Gong

17 - hé gǔ 合谷 (4 GI) « Union de la Vallée »



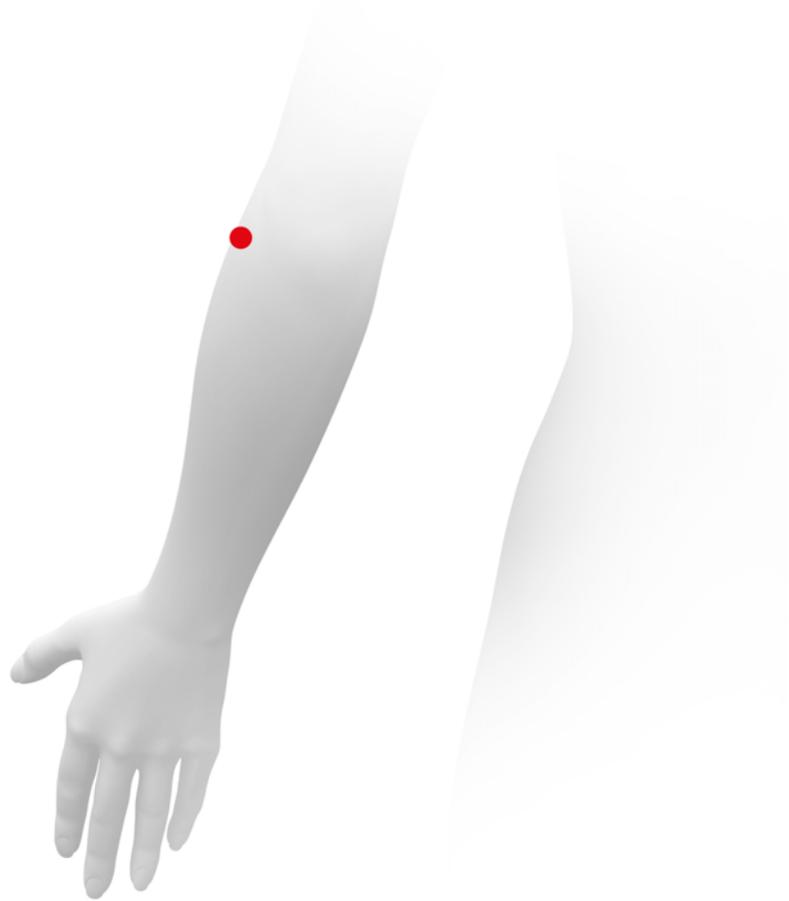
4^{ème} point du méridien du Gros Intestin. Il est situé sur la face dorsale de la main, entre le premier et deuxième métacarpe, approximativement au milieu du deuxième métacarpe. On stimule ce point dans les mouvements de Qi Gong en étirant et écartant le pouce de l'index (Mudra de la "Gueule du tigre").

Bénéfices :

- Ce grand point de l'élément Métal fait descendre l'énergie vers le bas. C'est pourquoi on l'utilise pour les maux de tête et de dents, les sinusites et les rhumes.
- Il a des fonctions antispasmodiques et calme l'esprit. C'est le grand point du lâcher-prise ! Il nous aide à évacuer : stress, tensions émotionnelles mais aussi constipation.
- **Il est contre-indiqué pour les femmes enceintes.**

Les points d'acupuncture essentiels en Qi Gong

18 - qū chí (11 GI) 曲池 « Etang courbe »



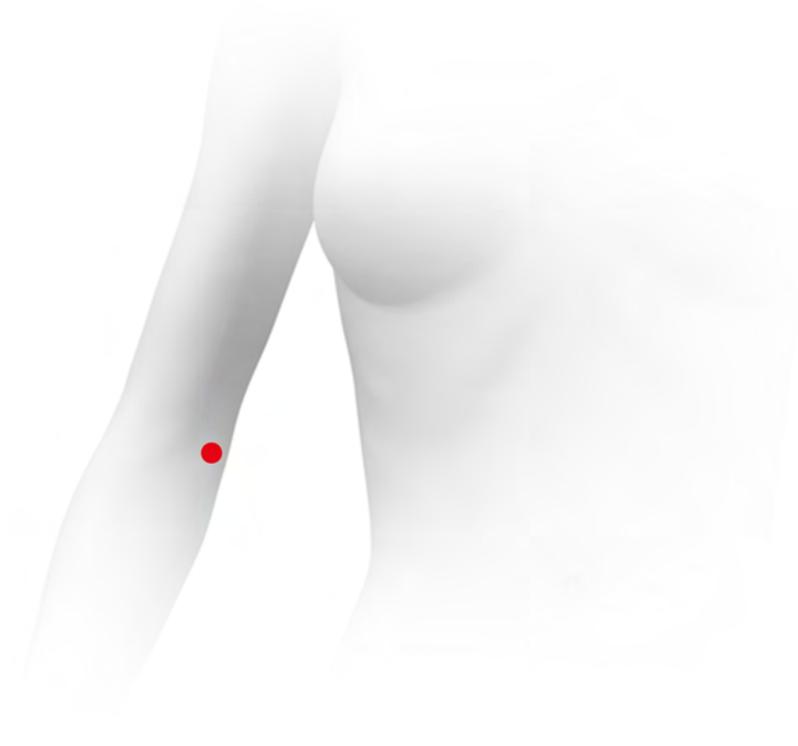
11^{ème} point du méridien du Gros Intestin. Quand le coude est fléchi, il se situe au bord externe du pli du coude.

Bénéfices :

- Elimine le vent et les facteurs pathogènes externes.
- Rafraîchit la chaleur toxique, diminue la sécheresse (eczéma, psoriasis, constipation).
- Ouvre l'articulation du coude, douleurs du coude (tennis elbow, épicondylite) et de l'épaule.
- Régule l'hypertension.
- Soulage les douleurs dentaires.

Les points d'acupuncture essentiels en Qi Gong

19 - shào hǎi (3 C) 少海 « Petite mer »



3^{ème} point du méridien du Cœur, il est situé au coude (quand le coude est fléchi, il se situe au bord interne du pli du coude).

Bénéfices :

- Purifie le méridien du Cœur.
- Douleur cardiaque.
- Douleur de l'avant-bras.
- Purifie l'esprit et calme les désordres émotionnels.

Les points d'acupuncture essentiels en Qi Gong

20 - shén mén (7 C) 神門 « Porte de l'Esprit »



7^{ème} point du méridien du cœur, il est situé sur la face interne du poignet, du côté de l'auriculaire.

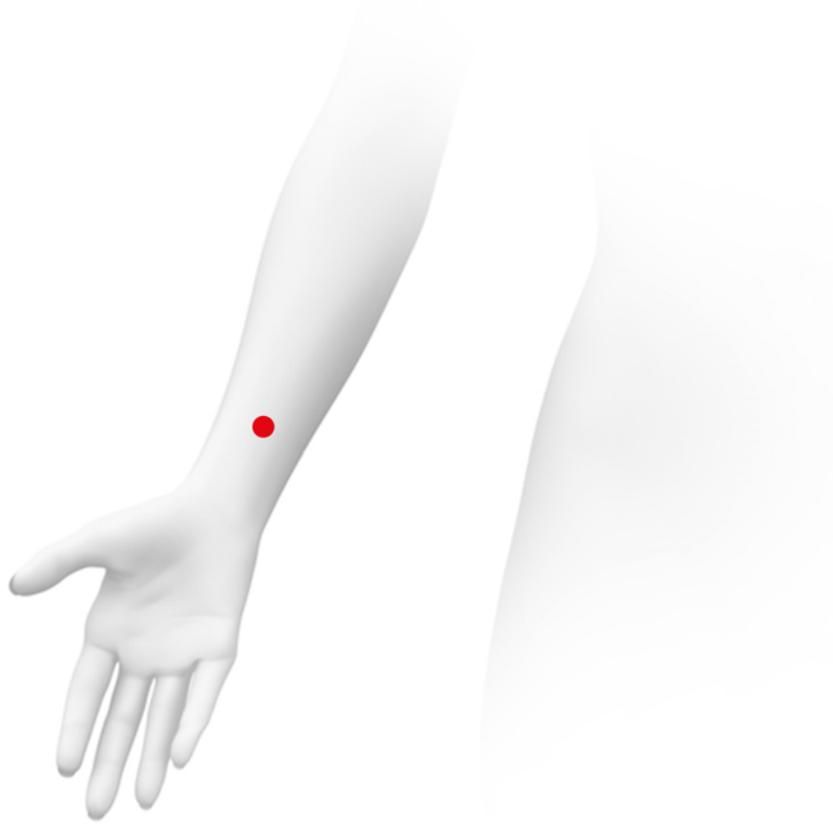
Dans la vision chinoise, chaque organe abrite des fonctions physiques, mais aussi émotionnelles et spirituelles. L'Esprit du Cœur se nomme Shen. Il est stimulé en Qi Gong par les mouvements d'ouverture et fermeture latérale du poignet. C'est un point très efficace pour traiter le cœur, dans ses fonctions organiques, comme émotionnelles. En effet, ce point joue un rôle important dans la régulation du Shen (l'Esprit) et des émotions.

Bénéfices :

- Il calme l'esprit et pacifie le cœur.
- Apaise la chaleur émotionnelle du cœur, et à une action sédative.
- Douleurs de la poitrine.

Les points d'acupuncture essentiels en Qi Gong

21 – nèi guān (6 MC) 内关 « Barrière interne »



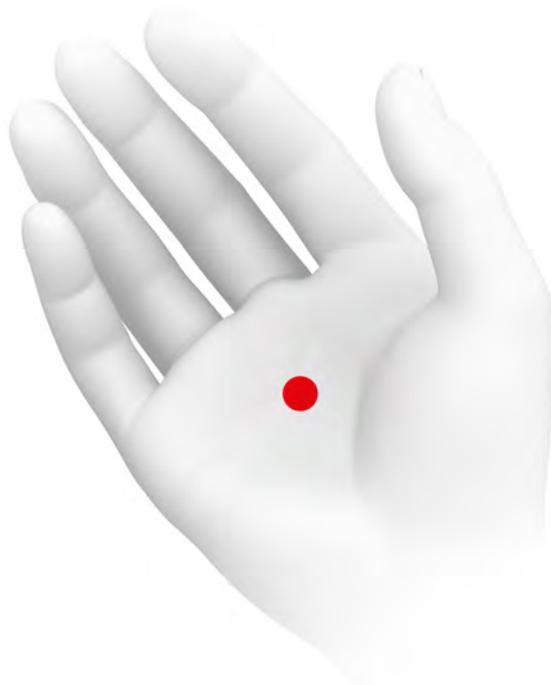
6^{ème} point du méridien du Maître du Cœur (ou Péricarde), il est situé sur la face antérieure de l'avant-bras à 3 doigts de distance du pli du poignet.

Bénéfices :

- Elimine le Feu du Cœur.
- Arrête les vomissements.
- Calme l'Esprit.
- Fait descendre l'énergie.

Les points d'acupuncture essentiels en Qi Gong

22 - láo gōng (8 MC) 勞宮 « Palais du labeur »

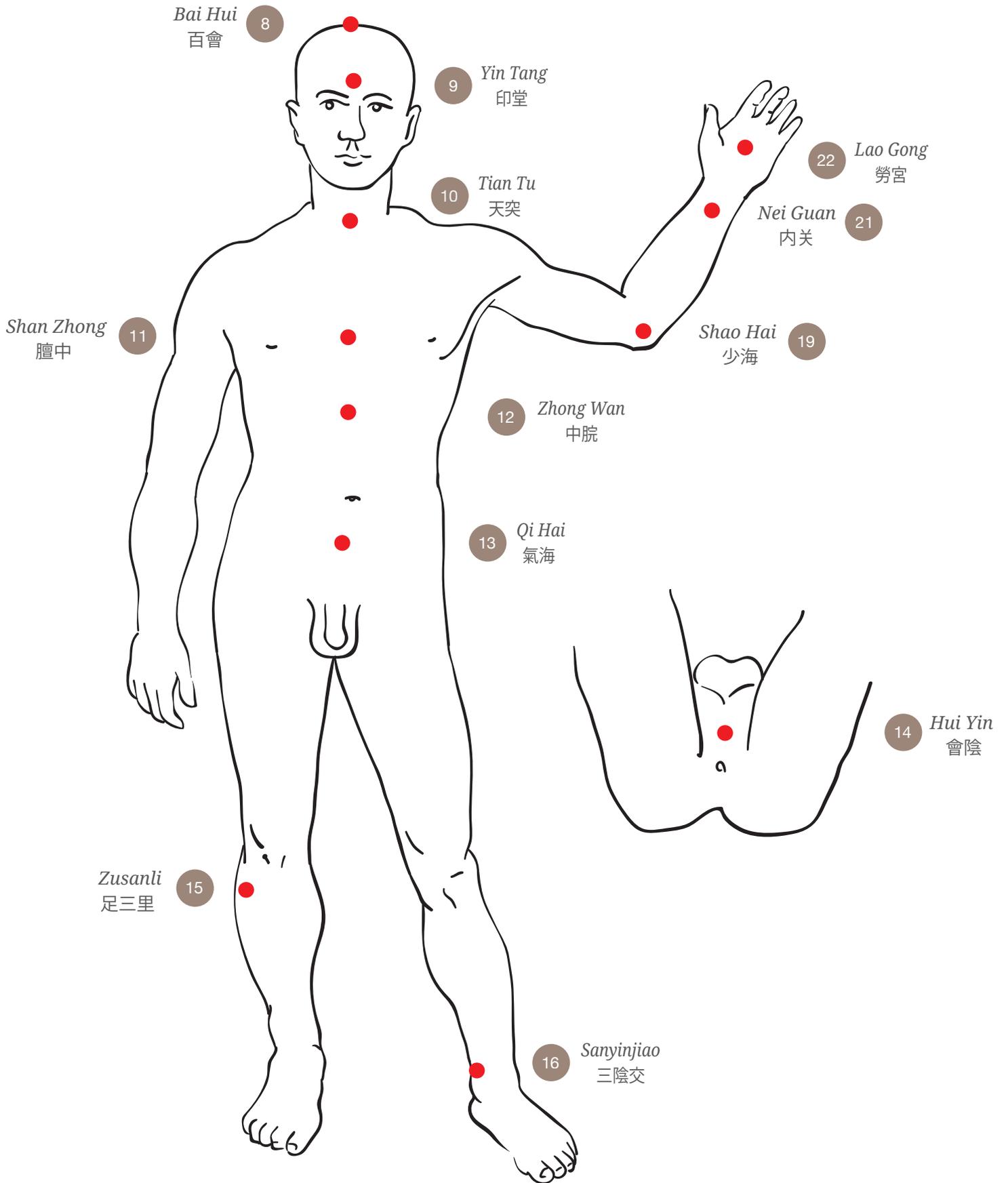


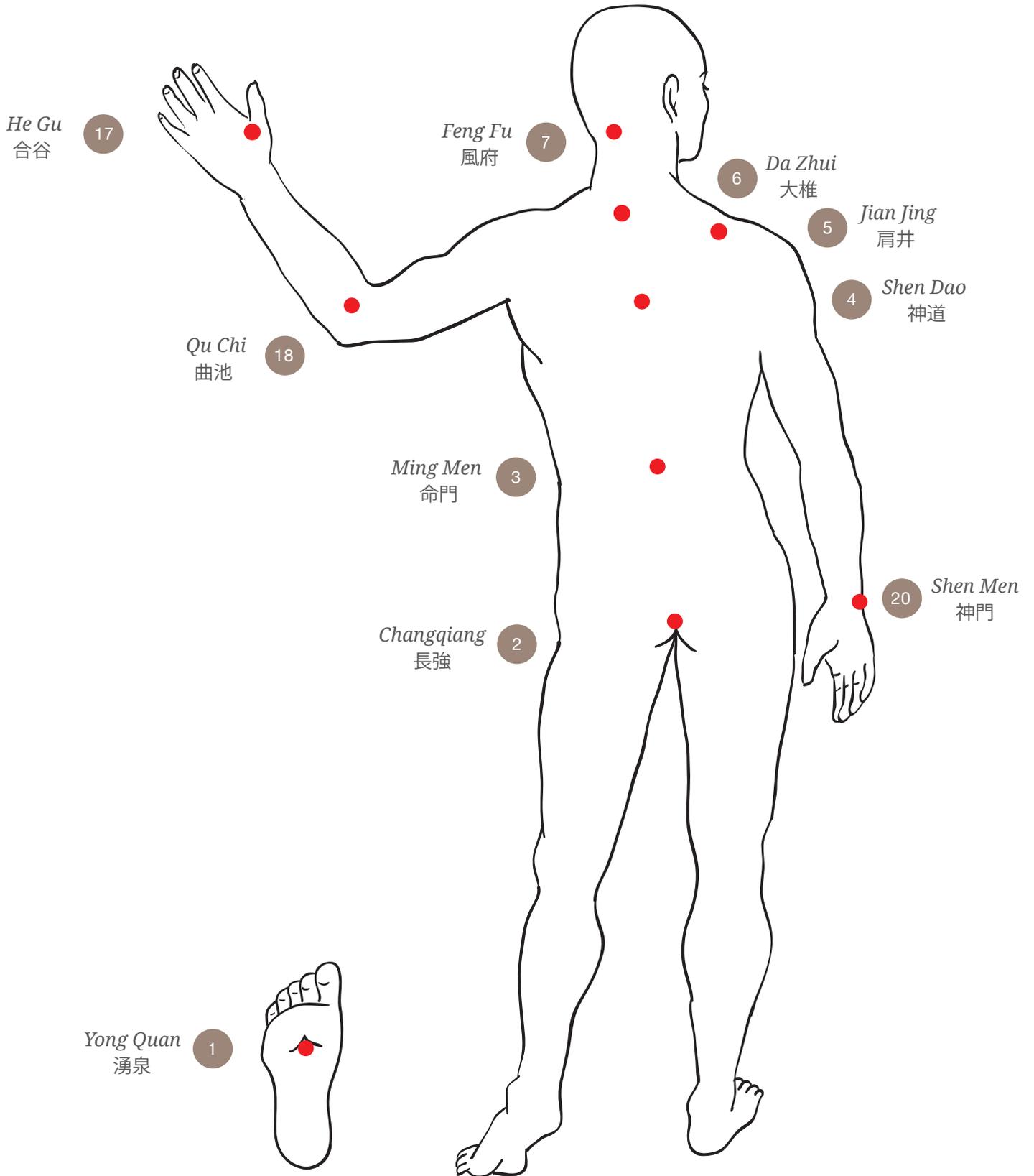
8^{ème} point du méridien du Maître du Cœur (ou Péricarde), il est situé dans le creux de la paume, entre le deuxième et troisième métacarpe.

Quand vous pratiquez le Qi Gong, vous pouvez porter votre attention sur ce point, ce qui vous permet ainsi de capter le Qi de l'air par chacune de vos paumes. Les paumes s'ouvrent et se ferment (comme si vous respiriez par le centre de vos mains), ce qui permet d'activer la circulation du Qi et du sang dans les extrémités.

Bénéfices :

- Ce point calme et apaise l'esprit. Vous pouvez le masser pour vous aider à dormir ou en cas de stress.
- Il rafraîchit le feu du cœur.
- Utile en cas de vomissements et nausées.





Les points d'acupuncture essentiels en Qi Gong

Cet eBook vous est offert par l'Atelier Qiétude qui se dédie à la promotion du Qi Gong et du Nei Gong ainsi que tous les arts énergétiques chinois de santé (Yang Sheng).

L'Atelier Qiétude organise des cours hebdomadaires, des stages et des retraites d'été résidentielles sur Nantes et sa région tout au long de l'année.

Plus d'infos sur : www.cours-qigong.fr

Conception & design graphique : Mohammed Saïah - Atelier Qiétude