

Sommaire

Avant-propos	7	Chapitre 6 : Classification des points	
Introduction	9	Les points les plus communément utilisés	35
À propos du format de présentation des points	11	Les points antérieurs Mu de collecte et les points postérieurs Shu de transport	36
À propos des illustrations	13	Les points source-Yuan	36
		Les points Xi (d'accumulation ou de clivage)	37
Chapitre 1 : Poncture, considérations et précautions		Les points Luo de connexion	37
Précautions à prendre avant de piquer	15	Les quatre et six points de commande	37
Profondeurs de poncture	15	Les huit points de réunion	37
Les angles de poncture	16	Les cinq points Shu de transport	38
Taille et diamètre des aiguilles	16	Sélection des points selon les cinq éléments	39
Qualités des aiguilles	16	Les points fenêtre du ciel	40
Les contre-indications de poncture	16	Les neuf points du retour du Yang	40
Les régions dangereuses à piquer	17	Les treize points des revenants	40
Les points dangereux à piquer	18	Les douze points étoiles célestes	40
Les réactions indésirables et les accidents	18	Les points des quatre mers	41
		Les huit merveilleux vaisseaux	41
Chapitre 2 : Les techniques manuelles		Les huit ouvertures et points couplés	41
Les techniques de pression	21	Les six divisions	42
Les techniques de friction	21	L'heure chinoise ou circadienne	43
Les techniques d'étirement et d'ouverture	21		
Les autres techniques manuelles	21	Chapitre 7 : Principes de choix des points	
Les contre-indications des techniques manuelles	22	Comment choisir les points	45
		A. Choisir les points en fonction de la région (locale ou distale)	46
Chapitre 3 : La moxibustion		B. Choisir les points en fonction des syndromes	47
Précautions générales	23	C. Choisir les points en fonction de la pathologie, d'un savoir empirique et d'une expérience clinique	49
Les points avec contre-indication de moxibustion	24		
Soigner les brûlures accidentelles	24	Chapitre 8 : Localisation des points : Mesures en <i>cun</i>	
		Principes généraux	51
Chapitre 4 : Les ventouses		Les mesures en <i>cun</i> en fonction des régions corporelles	52
Fonctions des ventouses	25		
Indications et précautions	25	Chapitre 9 : Considérations, précautions et contre-indications	
Après les ventouses	26	Contre-indications générales	55
Méthodes d'application des ventouses	26	Les points sensibles, dangereux ou contre-indiqués	56
Chapitre 5 <i>Deqi</i>			
L'importance du <i>Deqi</i>	29		
Thérapeutiques spécifiques du <i>Deqi</i>	30		

Chapitre 10 : Les points du méridien des poumons	57	Chapitre 18 : Les points du méridien du Xin Zhu du péricarde	233
Chapitre 11 : Les points du méridien du Gros intestin	69	Chapitre 19 : Les points du méridien San Jiao	243
Chapitre 12 : Les points du méridien de l'estomac	87	Chapitre 20 : Les points du méridien de la vésicule biliaire	259
Chapitre 13 : Les points du méridien de la rate	125	Chapitre 21 : Les points du méridien du foie	295
Chapitre 14 : Les points du méridien du cœur	145	Chapitre 22 : Les points du Ren Mai (Merveilleux Vaisseau)	311
Chapitre 15 : Les points du méridien de l'intestin grêle	155	Chapitre 23 : Les points du Du Mai (Merveilleux Vaisseau)	329
Chapitre 16 : Les points du méridien de la vessie	171	Chapitre 24 : Les points hors méridiens	349
Chapitre 17 : Les points du méridien des reins	217	Références	373
		Index des points	375

Avant propos

Je suis sincèrement ravi de la demande qui m'a été faite d'écrire un avant-propos pour ce livre riche et fiable. Je me souviens des conversations enthousiastes que nous avons eues avec Chris Jarney et Ilaira Bouratinos, avant même qu'ils commencent à rédiger le texte. Je me rappelle tout particulièrement de leur détermination sans faille quant à produire un ouvrage fait de planches détaillées et bien illustrées autant que de textes précis et faciles à comprendre. Chris et Ilaira ont travaillé sans relâche pour offrir, aux élèves autant qu'aux praticiens, un guide aussi magnifique que complet. D'après les retours que nous avons eus concernant la première édition, je peux sans peur de me tromper, affirmer que cet ouvrage est d'ores et déjà considéré comme un classique. L'attention accordée aux détails et la recherche évidente de précision y sont absolument étonnantes. Le résultat donne un livre dont l'esthétique parfaite en fait un guide de référence des plus simples à utiliser qui résistera sans doute à l'épreuve du temps.

Les auteurs

Chris Jarney, qui nous a prématurément quittés en 2008, était un professeur d'exception et fondateur de la European Shiatsu School (ESS). J'ai bien connu Chris et j'ai toujours été admiratif de l'étonnante énergie qu'il apportait aux projets dans lesquels il s'engageait, comme ce livre par exemple, et qui faisait de lui une véritable source d'inspiration. Il était un auteur à succès prolifique dans les domaines du shiatsu, du chi-kung, de l'anatomie, de la méditation et de la médecine traditionnelle chinoise. Je ressens une profonde tristesse à l'idée qu'un tel puits de connaissance soit à jamais perdu. Chris était animé par une insatiable soif de savoir qui ne le quitta qu'à son dernier souffle. Je suis ravi que la passion de sa quête ait été transmise à ses élèves comme à ses collègues, et bien heureusement immortalisée dans des ouvrages tels que celui-ci.

Ilaira Bouratinos, directrice d'étude de la Oriental Medecine and Shiatsu School de Grèce (Om Training Center), a grandement contribué aux livres écrits par Chris. Elle a œuvré avec lui à la définition des nombreux aspects des textes, de leurs présentations et de leurs illustrations, mais aussi, au niveau du contenu particulièrement détaillé proposé par cet ouvrage. Le savoir d'Ilaira est profond et bien fondé, ce qui lui permet d'apporter au présent ouvrage toute l'expertise accumulée au long de ses nombreuses années de pratique et d'enseignement.

À propos de ce livre

Ce livre est un must, une référence indispensable à tous ceux qui étudient, pratiquent ou enseignent l'acupuncture et ses points. L'information qui y est offerte est d'une extrême précision, d'un accès facile et de plus, magnifiquement illustrée par des planches d'une grande précision. Selon moi, cet ouvrage constitue la plus exhaustive des sources de connaissance des points d'acupuncture publiée à ce jour.

Les chapitres d'introduction « À propos du format de présentation des points » et « Considérations et précautions pour piquer » sont écrits de manière si vivante et si claire que je me suis retrouvé happé par le texte et que j'en ai lu chaque mot. Pourtant, en tant qu'acupuncteur possédant parfaitement ces connaissances élémentaires, je saute généralement ces chapitres dans la plupart des livres que je lis. Les chapitres d'introduction suivants présentent les techniques manuelles, la moxibustion, l'utilisation des ventouses et le *Deqi*. Puis, le livre aborde dans le détail la classification des points et les principes qui sous-tendent leur utilisation. Enfin, cet ouvrage se conclut avec d'excellentes illustrations clarifiant pour le lecteur les mesures en *cun* ainsi que nombre d'informations utiles concernant les précautions et les contre-indications liées à l'utilisation des points.

Le cœur de ce livre présente, décrit et renseigne le lecteur sur les points des douze méridiens primaires ainsi que sur les points du Ren Mai, du Du Mai, et les points hors méridiens. Bien qu'il existe de nombreux ouvrages aussi détaillés, celui-ci est encore plus pointu en ce sens qu'il offre des informations substantiellement plus détaillées pour *chacun* des points présentés. Là où la plupart des textes sont destinés aux seuls acupuncteurs ayant besoin de savoir où et comment piquer (ou appliquer un moxa) sur *chacun* des points, ce livre va au-delà de ce savoir premier pour apporter des renseignements, à chaque fois que cela est utile, sur la perception des effets produits par la stimulation, les techniques manuelles applicables (telles que le Shiatsu), l'utilisation d'aimants, la pose de ventouses, et même l'application des Guashas (griffures). Plus encore, les illustrations montrent plus qu'une simple localisation des points pour l'insertion des aiguilles, et vont bien plus loin, en présentant une aire étendue des points, délimitant la zone d'influence qui permet à l'acupression d'impacter ledit point. Enfin, le lecteur pourra remarquer, aussi bien dans le texte que dans les illustrations, que le souci du détail anatomique dépasse de loin le niveau que l'on trouve dans n'importe quelle autre publication sur le sujet.

George Dellar, MBRCP Lic.ac MRSS (T) DS, directeur d'étude de la Wiltshire Acupuncture Practice.

Introduction

La stimulation de points spécifiques à la surface de la peau dans le but d'obtenir un résultat thérapeutique particulier a été utilisée depuis des milliers d'années par de nombreux systèmes thérapeutiques traditionnels. Ces nombreuses techniques, anciennes ou modernes, ont de tous temps été appliquées à ces points avec pour objectif d'influencer les capacités fonctionnelles du corps afin d'en corriger les dysfonctionnements physiques ou énergétiques. Ainsi, l'application de pressions manuelles, l'insertion d'aiguilles (acupuncture), la pose de ventouses, l'utilisation d'aimants, de plantes ou d'onguents, sont-ils tous des moyens communément mis en œuvre par les différents systèmes thérapeutiques orientaux. Prenant cela en considération, le présent texte présente de très nombreuses informations pratiques d'une pertinente utilité clinique, destinées à l'ensemble des praticiens tels que les acupuncteurs, les pratiquants de shiatsu, les kinésithérapeutes, et les masseurs.

Ce livre présente les techniques d'acupuncture, de moxibustion, des guashas, de ventouses, de thérapie magnétique et de pressions manuelles les plus fréquemment utilisées sur la plupart des points majeurs, mais décrit en outre les différents effets thérapeutiques produits par *chacune* de ces méthodes de traitement.

Les différentes techniques sont clairement mises en évidence et présentées en en-tête de chaque sous-chapitre. Il est fortement recommandé d'étudier l'ensemble des méthodes de soins, même si on n'a l'intention d'en utiliser qu'une seule. En effet, cela permettra au lecteur d'accéder à une compréhension plus approfondie de *chacun* des points. Ainsi par exemple, les pratiquants de shiatsu ou de Tui Na, comme tous les autres praticiens de techniques manuelles, peuvent grandement accroître leur compréhension des différentes couches et profondeurs des points en étudiant la section concernant l'insertion des aiguilles. Les acupuncteurs, eux, trouveront un grand bénéfice à étudier les techniques manuelles tant d'un point de vue clinique que pour offrir à leurs patients des recommandations en matière de soins auto-appliqués. Plus encore, la plupart des praticiens de médecines orientales tireront avantage de l'étude des techniques de moxibustion, de pose de ventouses, des guashas et de thérapie magnétique présentées dans cet ouvrage. Enfin, les kinésithérapeutes, les infirmières et les spécialistes en médecine profiteront tous de l'étude des techniques manuelles.

Chris Jarmey et Ilaira Bouratinos,
2008

1

Poncture, considérations et précautions

Précautions à prendre avant de piquer

Après avoir attentivement pris connaissance de l'historique du patient, de sa condition actuelle et avoir éliminé toute contre-indication potentielle (voir chapitre 9), l'acupuncteur doit absolument prendre en considération les facteurs suivants :

- Les particularités spécifiques des points d'insertion, incluant les variantes innées ou acquises que peut présenter le patient.
- La proximité d'organes vitaux, vaisseaux sanguins et autres structures sensibles.
- Les caractéristiques des aiguilles, comme le diamètre et la longueur.
- L'angle d'insertion des aiguilles.
- La profondeur d'insertion des aiguilles.
- La technique de manipulation choisie.
- L'intensité de la stimulation choisie.

D'autres précautions sont encore à prendre en compte :

- Le patient doit être confortablement installé et adéquatement calé avec des coussins avant de le piquer.
- Vous devez vous assurer que le patient demeure immobile et qu'il ne change pas de position tant que les aiguilles sont insérées.
- Veillez à bien utiliser des aiguilles stériles.
- Prenez attentivement en considération les facteurs environnementaux tels que la température et l'humidité ambiantes.

Profondeurs de poncture

	Insertion superficielle	Insertion profonde
Corpulence	Fine et légère	Forte, obèse
Âge	Enfance ou vieillesse	Âge intermédiaire

Les profondeurs de poncture recommandées dans ce livre concernent les adultes de corpulence variée mais dans la norme. Elles ne prennent pas en considération un certain nombre de cas pour lesquels le praticien devra accorder ses profondeurs de poncture en fonction de :

- L'obésité (profondeur de poncture plus importante).
- L'émaciation (ponctures plus superficielles).
- Le nanisme et autres conditions génétiques.
- Les malformations extrêmes (acquises ou innées).

Les **profondeurs minimales** sont recommandées pour l'obtention du *Deqi*. Néanmoins, et dans un nombre substantiel de cas, le *Deqi* peut être obtenu de manière plus superficielle et même transcutanée. Quoi qu'il en soit, ces profondeurs minimales sont trop superficielles pour les patients de plus forte corpulence.

Les **profondeurs maximales** sont recommandées pour obtenir un *Deqi* lorsque l'on pique des corps à forte corpulence. Cela revient à dire que ces profondeurs ne devraient pas être atteintes sur des corps plus fins.

Il est essentiel de ne pas dépasser les profondeurs maximales préconisées, car cela peut entraîner des **risques considérables de traumatisme**.

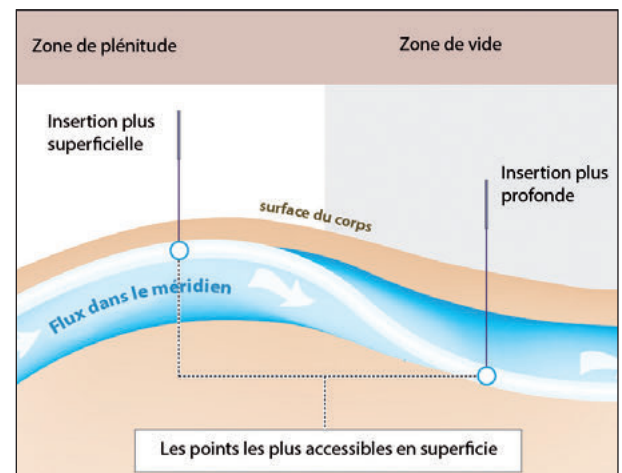


Illustration 1.1 : Variation des profondeurs pour piquer les méridiens en fonction des vides ou plénitudes.

Plus encore, il est essentiel de jauger la profondeur idéale en cherchant à ressentir la réaction du chi au niveau de l'aiguille. Si l'on n'obtient pas de réaction en piquant et stimulant de manière superficielle, alors il faut progressivement accroître la profondeur jusqu'à obtenir le *Deqi*. Le *Deqi* peut être parfois obtenu de manière superficielle, et parfois de manière plus profonde (Voir la note sur la perception du *Deqi*, page 30).

- Les profondeurs maximales ont été choisies en appliquant une confortable marge de sécurité par rapport aux préconisations des sources traditionnelles chinoises qui recommandent généralement des ponctures plus profondes. Certains médecins chinois, par exemple, piquent les points du thorax et du dos à des profondeurs bien plus importantes que celles que nous préconisons dans ce livre. En réalité, cela revient à dire que vous devriez procéder avec la plus grande prudence et ce, jusqu'à ce que votre expérience vous permette d'aller plus loin dans certaines zones spécifiques.

Les angles de poncture

Les angles de poncture, tout comme la profondeur, doivent être précautionneusement déterminés après analyse des paramètres suivants : l'anatomie physiologique de la région à piquer, l'observation des distorsions ou des changements pathologiques au point d'insertion, le résultat recherché et les conditions sous-jacentes du patient. Il faut encore prendre en considération les facteurs émotionnels ou environnementaux à même d'induire chez le patient des réactions indésirables.

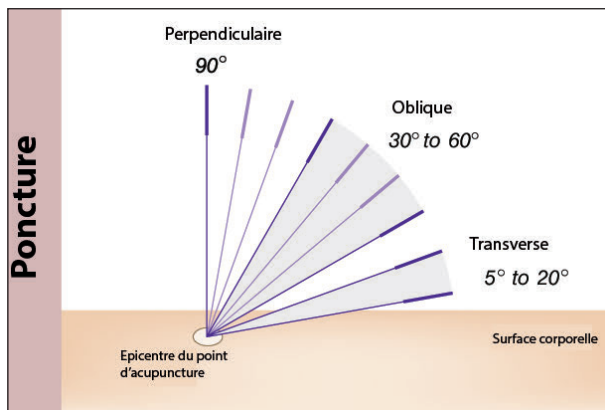


Illustration 1.2: Les trois principaux angles d'insertion applicables en fonction du traitement requis.

1. Insertion perpendiculaire (90 °)

Il s'agit là de l'angle d'insertion le plus courant. Plus particulièrement adapté pour les régions charnues, il est le plus tonifiant.

2. Insertion oblique ou diagonale (30 à 60 °)

Plus particulièrement adaptée pour les régions peu charnues et/ou lorsqu'il se trouve un organe vital ou un vaisseau sanguin dans la profondeur. Plus efficace pour faire circuler le chi dans une certaine direction, elle est aussi plus dispersante.

3. Insertion transverse (5 à 20 °)

Spécifiquement adaptée pour les régions peu ou pas charnues ainsi que pour les ponctures sous-cutanées ou transcutanées. La plupart des points de la tête, du visage et du cou sont piqués de manière transverse, tout comme les points situés au niveau des articulations.

- L'angle d'insertion de l'aiguille est extrêmement important car il indique entre autres au praticien la juste profondeur à ne pas dépasser. Ainsi par exemple, les points situés sur le crâne peuvent être piqués perpendiculairement jusqu'à 0,2 *cun* de profondeur, mais lorsqu'ils sont piqués de manière transverse, cette profondeur peut alors aller jusqu'à 1,5 *cun*.

Tailles et diamètres des aiguilles

Les tailles et les diamètres des aiguilles varient en fonction des différents fabricants. Les diamètres standard en la matière vous sont présentés dans l'illustration 1.3

Mesures chinoises	Mesures japonaises	Diamètre en mm
40	0	0.14
38	1	0.16
36	2	0.18
34	3	0.20
32	5	0.25 taille standard
30	8	0.30
28	10	0.32

Illustration 1.3: Diamètres des aiguilles.

Qualité des aiguilles

Les aiguilles de bonne qualité sont souples, possèdent une pointe acérée, et pénètrent la peau sans douleur. Il est recommandé d'utiliser exclusivement les aiguilles affichant la norme CE. Si les aiguilles, à travers le temps, ont été fabriquées avec différents métaux, celles qui sont fabriquées en acier inoxydable sont les plus adaptées à une pratique moderne. Il faut savoir que même une aiguille neuve peut être émoussée ou tordue et qu'il est dès lors recommandé de bien vérifier ses aiguilles avant de les utiliser.