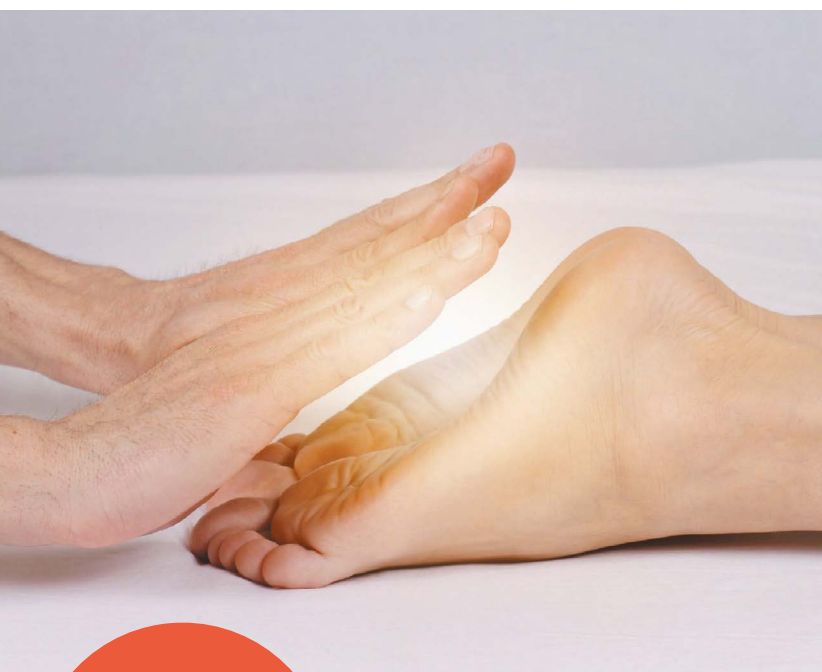


**NOËLLIE GOURMELON DUFFAU**  
Naturopathe

# MA BIBLE

## des soins énergétiques



**INCLUS :**  
**10 VIDÉOS**  
**POUR APPRENDRE**  
**À UTILISER LES**  
**PLANTES**

- **20 techniques énergétiques :** acupuncture, réflexologie, acupression, kinésiologie, reiki, yoga, aromathérapie...
- **56 troubles physiques et émotionnels et leurs solutions énergétiques :** agressivité, anxiété, asthme, douleurs, rhumatismes, troubles du transit...

**LEDUC** ↗



### Noëlle Gourmelon

**Duffau** est naturopathe, spécialisée dans les techniques manuelles et énergétiques venues d'Asie. Elle utilise des méthodes ancestrales faisant appel à nos fonctionnements... conscients et inconscients par différentes méthodes : énergétique, lithothérapie, olfactothérapie... Elle est déjà l'auteure aux éditions Leduc de *Prendre soin de ses émotions avec la naturopathie* et *Les 4 sagesse tibétaines*.

Découvrez la médecine énergétique et l'importance de sa circulation harmonieuse à l'intérieur du corps pour assurer un bon équilibre physique, mental et émotionnel.

- **Les soins énergétiques pour notre mieux-être au quotidien en 20 questions-réponses** : C'est quoi ? À qui s'adressent-ils ? Comment fonctionnent-ils ? Que soignent-ils ? Comment choisir la pratique adaptée à ses besoins ? Comment choisir son praticien ? Comment se passe une séance ?...
- **20 techniques énergétiques** : acupuncture, réflexologie, acupression, kinésiologie, Reiki, magnétisme, massage Abhyanga, shiatsu, qi gong, taï-chi, do in, méditation, yoga, lithothérapie, aromathérapie, phytothérapie...
- **56 troubles physiques et émotionnels et leurs solutions énergétiques** : acné, addictions, asthme, burn-out, cancer, déprime, libido, maladie de Crohn, ménopause... Pour chaque trouble : la boîte à outils pour régénérer et soutenir votre énergie physique, émotionnelle et psychique.

## LE GUIDE DE RÉFÉRENCE POUR HARMONISER VOS ÉNERGIES ET SOULAGER LES MAUX PHYSIQUES ET ÉMOTIONNELS GRÂCE AUX TECHNIQUES HOLISTIQUES

**23 euros**  
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2829-4



editionsleduc.com  
**LEDUC**



Rayon : Santé, bien-être

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC

*Prendre soin de ses émotions avec la naturopathie, 2022.*

*Les 4 sagesses tibétaines, 2020.*

Retrouvez-la sur Instagram : [noellie\\_gourmelon\\_duffau](https://www.instagram.com/noellie_gourmelon_duffau)  
et sur YouTube : <https://youtube.com/@noelliegourmelonduffaunatu4793>

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Antartik  
Photos de couverture : © AdobeStock  
Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Corine Delétraz, Nicola Trève, Kevin Épée

© 2023 Leduc Éditions  
76, boulevard Pasteur  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-2829-4

**NOËLLIE GOURMELON DUFFAU**  
Naturopathe

# **MA BIBLE**

des soins  
énergétiques

LEDUC 



---

# SOMMAIRE

---

INTRODUCTION	<b>7</b>
LES SOINS ÉNERGÉTIQUES POUR NOTRE MIEUX-ÊTRE AU QUOTIDIEN EN 20 QUESTIONS-RÉPONSES	<b>11</b>
LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES	<b>61</b>
ABÉCÉDAIRE DES TROUBLES DU QUOTIDIEN ET LEURS SOLUTIONS NATURO	<b>175</b>
REMERCIEMENTS	<b>337</b>
INDEX	<b>339</b>
TABLE DES MATIÈRES	<b>347</b>



---

# INTRODUCTION

---

**P**osons le décor. Diplômée d'un master en action sociale et de santé, j'accompagne en naturopathie, depuis bientôt 5 ans, des personnes pour lesquelles les soins énergétiques sont devenus des soutiens indispensables : gestion de la douleur, gestion du stress, accompagnement à la grossesse, soin de support des traitements de chimiothérapie, réduction des inflammations par l'alimentation, etc.

Alors que j'aurais trouvé ces techniques farfelues, pour ne pas dire de l'ordre du charlatanisme, il y a quelques années, je ne peux aujourd'hui que valider et respecter ces soins qui m'ont, moi aussi, permis d'avancer.

Comme je l'écrivais dans un précédent livre, *Les 4 sagesse tibétaines*, bien qu'il me reste encore de nombreuses choses à apprendre et à découvrir sur notre santé, j'ai déjà été confrontée plusieurs fois à des diagnostics remettant en cause ma vie de tous les jours. Ma vie tout court.

En effet, c'est le cancer qui, à deux reprises, est venu frapper à ma porte, m'invitant à me questionner sur ma santé et sur les raisons de ses défaillances. Alors que la médecine classique occidentale ne trouvait aucune « bonne » raison à l'apparition de ces maladies, ce sont dans les médecines ancestrales que j'ai pu observer des logiques qui me semblent aujourd'hui implacables : notre corps, nos émotions et notre esprit ne font qu'un. Lorsque l'un d'entre eux est fragilisé, les autres sont automatiquement impactés.

C'est l'étude de ces médecines résolument énergétiques qui m'ont permis de comprendre la santé de manière holistique. La fatalité n'existait plus. Je pouvais



reprendre du pouvoir sur ma santé malgré la dimension assommante du double diagnostic de cancer.

C'est pour toutes ces raisons que j'ai choisi de me former à la naturopathie et à présent, de vous dévoiler à travers ce livre des pistes de compréhension pour prendre soin de vous au quotidien.

Au cœur du sujet de la complémentarité des médecines, les soins énergétiques sont aujourd'hui de plus en plus présents et diffus dans notre quotidien. À l'heure où les consciences s'élèvent sur la définition du bien-être ou encore sur ce que signifie être en bonne santé, les soins énergétiques se révèlent être des compagnons de tous les jours.

Médecines traditionnelles, techniques manuelles mais aussi pratiques ésotériques, il est parfois bien compliqué de faire son choix et d'y voir clair. En effet, comme dans n'importe quel domaine porteur, nous pouvons nous sentir noyés dans les belles vitrines des réseaux sociaux ou les publicités. Nous allons donc proposer ici de parler de **pratiques énergétiques du monde**, du point de vue de la **médecine et de la science**.

Il sera question dans cette bible d'aborder ces médecines holistiques à travers des exemples concrets et des études scientifiques, afin de donner à chacun la possibilité de laisser faire son libre arbitre. Afin d'être au plus près de la réalité de chacune des pratiques, j'ai choisi de partir à la rencontre de leurs « experts » : acuponcteur, professeur de qi gong et tai-chi, réflexologue, maître Reiki...

Il me tarde de vous faire découvrir toutes ces pépites à travers nos yeux, nos pratiques et des éléments très concrets pour que vous puissiez les expérimenter au quotidien.

Tout d'abord, arrêt demandé en gare du vocabulaire : le mot « **Soin** ».

L'utilisation du mot « soin » peut parfois faire bondir. En effet, c'est aujourd'hui un terme que nous prêtons volontiers à la médecine dite allopathique, classique ou encore conventionnelle. On parle ici de tous les praticiens en médecine qui sont reconnus comme tels en Occident : du médecin généraliste au chirurgien, du dentiste à l'aide-soignante. On parle d'ailleurs volontiers des soignants et des métiers du soin. Le terme de « soin » est donc souvent réservé aux métiers

du domaine médical et paramédical excluant parfois, pour ne pas dire souvent, toute la famille des médecines complémentaires.

Revenons sur l'étymologie du mot « soin ».

Selon *Le Larousse*, il existe au moins deux définitions du mot « soin » qui nous intéressent ici.

La première : « Actes de thérapeutique qui visent à la santé de quelqu'un, de son corps. » Le synonyme proposé pour cette définition est « traitement ». Nous nous retrouvons donc proches de la définition implicitement entendue par ce que nous venons de voir un peu plus haut. Les « soins » auraient à voir avec le corps et les professionnels de la santé au sens physique.

Cependant, une autre définition arrive avant celle-ci dans le dictionnaire. La voici : « Actes par lesquels on veille au **bien-être** de quelqu'un. » Cette définition laisse la porte ouverte aux pratiques de bien-être. Au fait de prendre soin par les soins. Le bien-être d'une personne étant notamment défini par le fait qu'elle est bien dans son corps et au calme dans son esprit<sup>1</sup>, le mot « soin » pourrait donc renvoyer à un bien-être sur tous les plans : physique, émotionnel, psychologique.

Le bien-être dans le sens des soins énergétiques aurait donc bel et bien sa place aux côtés de la médecine classique. Cela reviendrait à sortir de l'idée des pratiques bien-être comme étant des « papouilles » dont l'effet serait au mieux placebo.

Dans ce livre, nous allons donc interroger le soin au sens large, dans lequel médecine classique et soins énergétiques sont complémentaires.

Il se peut que vous soyez dubitatif, ou que vous vous posiez des questions au-delà de ce qui sera écrit dans ce livre. C'est tout à fait normal. Afin de rendre les choses concrètes, vous aurez la possibilité de tester sur vous-même tout un nombre de pratiques au fil du livre et plus précisément grâce à l'Abécédaire des troubles (voir p. 175). Je vous proposerai également des vidéos, avec l'apparition d'invités, pour vous présenter nos techniques et vous en dire un peu plus sur leur fonctionnement. Je vais donc vous proposer des choses très concrètes et des mises en application simples et faciles pour vous accompagner, quel que soit votre quotidien.

Et quoi qu'il arrive n'oubliez jamais : c'est vous qui pilotez !

---

1. Dictionnaire *Le Robert*.



---

**LES SOINS  
ÉNERGÉTIQUES**  
pour notre mieux-  
être au quotidien  
en 20 questions-  
réponses

---

L'énergétique est un mot extrêmement vaste. Tellement vaste qu'il permet de regrouper de multiples techniques qui n'ont pourtant rien à voir entre elles. Voire qui s'opposent parfois en termes d'éthique ou d'accompagnement.

En effet sous le mot « énergétique », on peut trouver des tirages de cartes, tout comme des séances d'acupuncture ou encore l'utilisation d'huiles essentielles. Bien que certaines techniques soient complémentaires, il est indispensable de poser un cadre concret : il n'est pas question de juger une quelconque pratique mais bien de revenir à des fondamentaux qui se placent du côté de la santé et des médecines ancestrales.

L'objectif de ce livre est de rester sur les fondements des médecines traditionnelles : les circulations énergétiques qui amènent à comprendre les fonctionnements spirituel, physique et émotionnel conduisant au maintien et à la restauration de l'énergie vitale. Nous nous intéressons donc à ce qui passe par la matière, par le corps et par les émotions. Donc partons du postulat que, même si l'environnement extérieur peut exercer une influence sur nous, nous ne nous en remettons pas à un être supérieur, à moins que nous considérions cet être supérieur comme la vie elle-même.

Pas simple tout ça...

Vous vous posez peut-être mille questions sur les soins énergétiques. Dans cette première partie nous allons vous présenter les grands aspects de ces techniques qui n'ont, comme vous allez le voir, rien de novateur. Nous allons en effet replonger dans les savoirs de nos ancêtres et chercher à comprendre comment ces derniers ont donné naissance aux médecines ancestrales. Ces pratiques, sont toujours actuellement au cœur à la fois d'interrogations et de grands débats, tout en étant de plus en plus intégrées au parcours de soins classiques.

Ce n'est, à mon sens, qu'en comprenant l'histoire des médecines énergétiques que nous pouvons en saisir l'importance. Loin des incantations, des pratiques canalisées par on ne sait quoi et on ne sait comment, ces médecines sont tout ce qu'il y a de plus rationnel et basées sur des techniques de recherches scientifiques.

## QU'ENTEND-ON PAR SOIN ÉNERGÉTIQUE ?

Commençons par le commencement. Plusieurs définitions des soins énergétiques sont aujourd'hui possibles et disponibles. À mon sens, il convient, pour définir l'ensemble des soins énergétiques, de cadrer ce que nous entendons par « énergétique ».

Les soins énergétiques tels que sont entendus dans ce livre font sens avec les médecines et pratiques en lien avec notre **énergie vitale**. Ainsi, les soins énergétiques ont autant à voir avec le yoga et la circulation du *Prana*, que la médecine traditionnelle chinoise et la circulation du *qi*. Nous parlons donc ici de pratiques bien souvent ancestrales, ou issues de savoirs ancestraux, et visant au bien-être de la personne en partant de la circulation de son énergie vitale.

L'énergétique est donc entendue ici comme l'ensemble des pratiques visant au renforcement de notre mieux-être physique, émotionnel voire spirituel à partir de savoirs qui ont fondé les premières médecines du monde : les médecines holistiques.

Qu'entend-on concrètement par là ? Il s'agit de toutes les techniques naturelles qui vont nous permettre de renforcer notre immunité et notre énergie vitale sur tous les plans. Cependant, nous parlons de techniques concrètes qui vont avoir un effet direct sur nous sans nécessairement passer par la frontière du mental.

Je m'explique : dans ce livre nous ne considérons pas qu'une consultation auprès d'un tarologue, bien qu'elle puisse peut-être avoir un impact sur notre mieux-être, soit véritablement un soin énergétique. Il en sera de même pour toutes les techniques qui font appel à des dieux et déesses, des archanges ou toutes ces autres pratiques qui tendent parfois davantage vers l'ésotérisme ou la religion.

Dans les médecines holistiques, il est primordial de comprendre la nuance entre spiritualité et religion. Le chemin n'est pas celui d'accéder à quelque chose d'extérieur à nous, à un être divin, mais bien à chercher notre mieux-être personnel sur tous les plans.



**L'alimentation est-elle énergétique ?**  
Scannez ce QR code pour en savoir plus.

## **QUE SIGNIFIE UNE MÉTHODE HOLISTIQUE ?**

Une méthode holistique est une méthode et/ou une pratique, qui accompagne en conscience le tout d'un individu, qui considère une personne comme étant l'addition d'un corps, d'un esprit et de ses émotions.

Ce qui va être bien souvent recherché à travers ces accompagnements, ce sont bien les causes qui conduisent aux maux. Ainsi l'approche est multidimensionnelle et ne va pas toujours chercher à masquer ou faire taire le symptôme. Au contraire, l'objectif est bien de chercher à comprendre ce pour quoi il s'est manifesté.

Les pratiques holistiques nous considèrent donc comme un tout. C'est par exemple pour cela qu'en naturopathie on va travailler sur le foie pour accompagner le cycle féminin tout en préconisant souvent des huiles essentielles ou Fleurs de Bach pour travailler sur la sphère émotionnelle en fonction des retentissements hormonaux.

Un autre exemple : on accompagne quelqu'un sur son alimentation alors qu'il vient nous consulter pour des troubles du sommeil. L'objectif n'est pas d'assommer le consultant pour qu'il dorme à tout prix mais bien de comprendre pourquoi il ne dort pas et c'est à partir de là que nous allons résoudre ses problématiques de sommeil. Nous cherchons à remonter aux origines du problème.

Les grandes pratiques holistiques, comme la médecine traditionnelle chinoise ou l'ayurvéda, sont de véritables sources de compréhension multidimensionnelles.

## **QU'EST-CE QUE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE ?**

Présente pour accompagner les hommes depuis plusieurs milliers d'années, la médecine traditionnelle chinoise (MTC) nous offre différentes modalités pour comprendre nos fonctionnements mais aussi pour accompagner nos fragilités et renforcer nos capacités.

Comme toutes les médecines holistiques, la médecine traditionnelle chinoise considère l'individu comme un tout, qui comprend à la fois le corps, les émotions, le mental, l'esprit.

**Science à la fois naturelle et empirique**, elle est basée sur l'observation de la nature ainsi que sur notre propre expérience en tant qu'homme appartenant au monde qui l'entoure.

Elle nous renvoie non seulement à notre vécu physique et corporel, mais plus globalement à la vie sous toutes ses formes. La MTC considère l'être humain comme interdépendant de tout le vivant qui existe autour de lui : les organes en lien avec les saisons, les saisons liées aux émotions, les émotions aux organes.

En médecine traditionnelle chinoise tout est lié, les émotions ont une incidence sur notre corps, comme notre corps aura une incidence sur nos émotions.

L'objectif de la médecine traditionnelle chinoise est de nous apporter équilibre et harmonie. Ce n'est qu'à partir de là que nous pouvons être en bonne santé globale.

### **» Le 1<sup>er</sup> fondement : yin et yang**

Nous l'avons vu, la médecine traditionnelle chinoise est née d'une précieuse et fine observation de la nature par les maîtres taoïstes. Ces derniers se sont rendu compte que dans la vie tout est rythmé par des cycles : les plantes, la mer et ses marées, la lune et ses phases, le soleil et ses saisons...



Ce sont ces cycles qui créent l'harmonie tant recherchée en médecine traditionnelle chinoise. Cette harmonie n'est possible que par l'équilibre des éléments complémentaires : le yin et le yang.

Cette distinction entre le yin et le yang permet de classer. Il renvoie à la notion de dualité qui existe dans toute chose ou tout événement. Tout est vécu et analysé par la question de la temporalité ; l'alternance des contraires qui correspondent au mouvement infini de l'univers. Il s'agit bien là de considérer que des choses contraires peuvent être totalement complémentaires.

La vie est constituée de cet équilibre en perpétuel mouvement entre le yin et le yang. Tout se construit dans son contraire : il n'y a pas de mort sans vie, mais il n'y a pas de vie sans mort. Il n'y a pas de jour sans nuit, il n'y a pas de nuit sans jour. Il n'y a pas d'hiver sans été, mais il n'y a pas non plus d'été sans hiver. Cette complémentarité des principes yin et yang est donc inhérente à chaque forme de vie et en est même motrice.



## ZOOM SUR LES PRINCIPAUX CARACTÈRES DU YIN ET DU YANG

**Le principe yin** est plutôt associé à l'énergie féminine et renvoie :

- à la passivité ;
- à la lenteur ;
- au froid, à l'hiver ;
- au sombre, à la nuit ;
- au statique ;
- au profond ;
- au négatif ;
- et concerne la matière ce qui renvoie notamment aux pathologies lésionnelles.

Du fait de son rapport à la lenteur, le principe yin renvoie également aux maladies d'évolution lente et chronique dont le traitement est parfois compliqué.

**Le principe yang** est plutôt associé à l'énergie du masculin et renvoie :

- à la mobilité ;
- à la rapidité ;
- au chaud ;
- au lumineux, au solaire ;
- à la diffusion ;
- au superficiel ;
- au positif ;
- et concerne l'énergie ce qui renvoie davantage aux pathologies fonctionnelles.

Les pathologies yang sont donc souvent plus aiguës, d'évolution plus rapide et seront souvent plus faciles à soigner.

Ces principes permettent donc à la fois de comprendre le monde qui nous entoure, tout en aidant à saisir notre propre monde intérieur.

Ce regard sur notre monde intérieur renvoie aussi à l'accueil et à la compréhension des pathologies que nous pouvons rencontrer au cours de nos vies : lorsque l'un des principes vient à dominer dans notre fonctionnement intérieur, cela

produit un déséquilibre notamment énergétique qui peut nous conduire à la maladie.

Une personne en excès de yang, par exemple, pourra être repérée par le praticien du fait qu'elle se présente avec de la température, qu'elle est agitée, qu'elle a la langue rouge, le pouls rapide ou encore des selles sèches.

À l'inverse, une personne en excès de yin, pourra se plaindre de frilosité, de difficulté à réchauffer les extrémités de son corps, d'avoir la peau pâle, d'avoir un pouls lent et souffrir de diarrhée.

Nous pouvons aussi lire les choses différemment, c'est-à-dire que dans le premier exemple l'excès de yang serait en réalité un déficit de yin, et dans le second cas un excès de yin serait un déficit en yang.

Les pratiques proposées par la médecine traditionnelle chinoise permettent tout à fait de réguler ces deux principes yin et yang en cherchant à tonifier l'énergie ou à la disperser, comme nous le verrons dans le cas notamment de l'acupuncture.

Cette compréhension des principes yin et yang se retrouve également au niveau de nos organes.

On considère que nos viscères sont yin : le foie, le cœur, la rate et le pancréas, le poumon et le rein. Ces derniers correspondent aux organes pleins que l'on appelle encore les organes nobles.

Les entrailles, quant à elles, sont considérées comme étant yang : la vésicule biliaire, l'intestin grêle, l'estomac, le gros intestin et la vessie. Ces entrailles yang sont considérées comme étant protectrices des viscères yin.

Cette complémentarité se retrouve alors sous forme de « couples » yin et yang :

- la vésicule biliaire est couplée avec le foie ;
- l'intestin grêle avec le cœur ;
- l'estomac avec la rate et le pancréas ;
- le gros intestin avec le poumon ;
- la vessie avec le rein.

Ce sont toutes ces modalités qui nous composent et font de nous des êtres énergétiques. C'est sous toutes ces facettes que le praticien en médecine traditionnelle chinoise va pouvoir nous observer, analyser notre état de santé actuel et prendre en considération ce que nous sommes sous tous nos angles. L'accompagnement est donc bel et bien énergétique et correspond à ce que nous sommes de manière holistique.

## » Le principe des 5 éléments

La compréhension de notre fonctionnement, ne s'arrête pas à l'interdépendance/dualité du yin et du yang. Pour préciser ces notions de cycles et de complémentarité, la médecine traditionnelle chinoise a permis de mettre en avant la présence de 5 éléments indispensables et naturels : le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau.

Les cycles de vie de la nature sont donc intimement liés avec nos propres cycles internes et toutes les formes de vie.

- › **Le bois** : il correspond au mouvement naissant, à la renaissance associée au printemps. Il est le symbole de la vie naissante, de la montée des énergies.
- › **Le feu** : il renvoie au rayonnement solaire, à l'été. Il est en lien avec notre pleine capacité à agir, à nous montrer au monde, à exprimer notre plein potentiel. Il renvoie aussi souvent à la notion de purification, de partage du collectif, mais peut aussi être en lien avec l'excessivité. C'est la diffusion maximale des énergies.
- › **La terre** : elle correspond à une phase transitoire, un mouvement d'harmonisation qui permet la régulation et le maintien de la cohésion de notre système. Elle renvoie à la fin de l'été, se présentant vers le début de l'automne. C'est le moment où l'énergie commence tranquillement à décroître.
- › **Le métal** : associé à l'automne il annonce clairement la décroissance énergétique. Son mouvement est descendant.
- › **L'eau** : sans surprise, l'eau est associée plutôt à l'hiver et représente la concentration énergétique (qui fait écho à la diffusion d'énergie qui est associée à l'élément feu). Ici l'énergie est plutôt contenue, recentrée.

## ***Les 5 éléments et nos organes***

À l'instar des principes yin et yang qui correspondent à certains organes, on retrouve logiquement une correspondance entre les éléments et ces derniers :

- le bois est associé au foie et à la vésicule biliaire ;
- le feu au cœur et à l'intestin grêle ;
- la terre à la rate, au pancréas et à l'estomac ;
- l'eau au rein et à la vessie.

Il existe 3 lois de base qui sont attachées aux 5 mouvements produits par nos organes et aux 5 éléments pour comprendre notre physiologie humaine.

- **La loi d'engendrement** : du feu vers la terre, de la terre vers le métal, du métal vers l'eau, de l'eau vers le bois et du bois vers le feu. Chaque organe donne son énergie à l'organe qui le suit : le cœur donne ainsi son énergie au pancréas, le pancréas au poumon, le poumon au rein, le rein au foie, le foie au cœur.
- **La loi d'empiétement** : chaque organe influe sur l'énergie de l'organe qui le suit tout en veillant à freiner l'organe suivant ce dernier.
- **La loi de régulation par mépris** : cette loi met en évidence la situation où l'organe qui devait être freiné dans la situation précédente, ne respecte pas la loi et peut conduire à la pathologie.

Tout est donc lié, relié, en médecine traditionnelle chinoise. Le monde extérieur est un écho à notre monde interne. Tout ce qui existe à l'extérieur de nous existe aussi à l'intérieur de nous. Nous comprenons donc davantage la dimension holistique, qui nous invite à porter attention tant aux manifestations symptomatiques du corps qu'à notre état émotionnel, ou encore à nos histoires de vie, nos lieux de vie et la qualité de cette dernière.

La médecine traditionnelle chinoise considère bien que nous ne pouvons pas tout contrôler, au contraire. Il s'agit même de la nature de la vie, mais nous pouvons travailler à garder un équilibre sain pour gérer les agressions et nous y adapter.

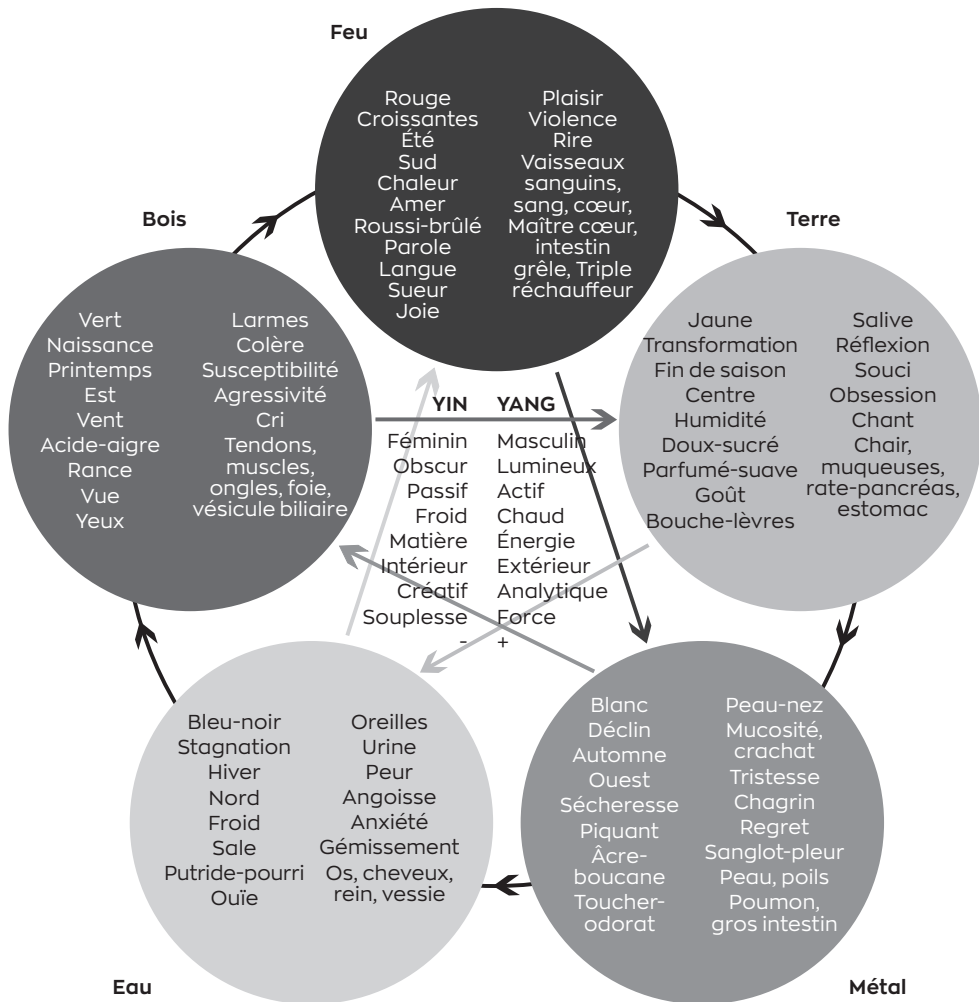
Lorsque nous venons en consultation auprès d'un praticien en médecine traditionnelle chinoise, ce dernier nous posera donc bon nombre de questions qui pourront nous surprendre. Mais une fois ces éléments en tête, elles prendront tout leur sens. Le praticien nous accompagnera non seulement sur le symptôme pour lequel nous le sollicitons, mais avant tout et peut-être même surtout, sur la cause de l'apparition de ce dernier.

Nous approfondirons davantage les spécificités de chaque technique dans la partie suivante.

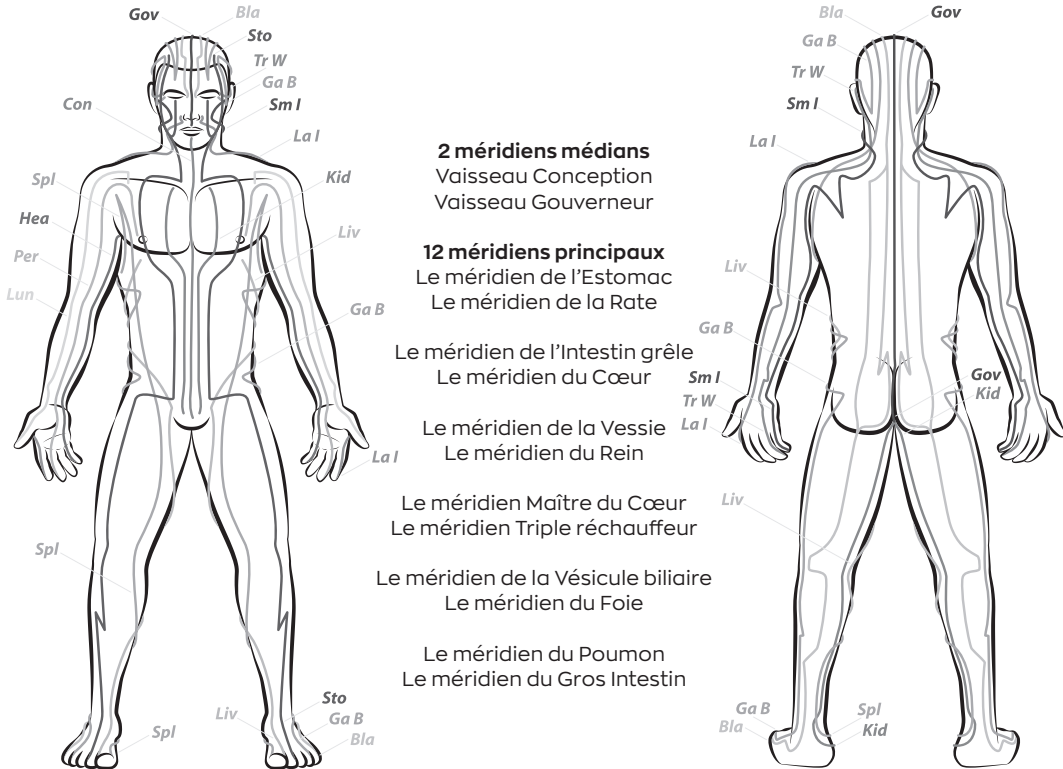
## » On récapitule ?

### ÉQUILIBRATION PAR LES CINQ ÉLÉMENTS

Couleur, évolution, saison, orientation, climat, saveur, odeur, sens, humeurs, émotions, voix, tissus, méridiens/organes



## QU'EST-CE QU'UN MÉRIDIEN ?



### 2 méridiens médians

Vaisseau Conception  
Vaisseau Gouverneur

### 12 méridiens principaux

Le méridien de l'Estomac  
Le méridien de la Rate

Le méridien de l'Intestin grêle  
Le méridien du Cœur

Le méridien de la Vessie  
Le méridien du Rein

Le méridien Maître du Cœur  
Le méridien Triple réchauffeur

Le méridien de la Vésicule biliaire  
Le méridien du Foie

Le méridien du Poumon  
Le méridien du Gros Intestin

Pour beaucoup d'entre nous c'est là que ça se gâte... Nous allons devoir faire confiance à quelque chose que nous ne voyons pas.

Au cœur des pratiques de médecine traditionnelle chinoise, les méridiens sont au centre de la compréhension des circulations énergétiques que nous ne pouvons voir à l'œil nu.

Les points situés sur les méridiens, qui servent notamment à l'acupuncture, représentent en fait des points d'émergence de l'énergie vitale à la surface de notre peau. Nous pouvons les comparer à des vannes qui permettraient de réguler l'énergie.

En actionnant ces points particuliers, nous pouvons gérer à la fois la quantité d'énergie, la vitesse à laquelle elle se diffuse, ou encore son flux. En actionnant ces points énergétiques, c'est l'ensemble du corps que l'on peut mobiliser et faire bouger. En effet, ce n'est pas parce que l'action reste au niveau de la peau que le changement ne va pas s'opérer au niveau musculaire, tissulaire, osseux...

Même si nous ne pouvons pas voir les méridiens, il s'avère que les mains expertes d'un praticien en médecine traditionnelle chinoise sont capables de trouver les points d'acupuncture ou d'acupression, car ces derniers sont situés dans de petites dépressions et sont donc palpables.

Les méridiens sont considérés comme étant une sorte de ligne virtuelle, qui a un début et une fin représentés par des points d'acupuncture. Ces derniers sont rattachés aux différentes fonctions du corps et plus particulièrement à nos organes.

Le but du praticien sera donc, à l'aide de cette sorte de circuit électrique, de nous aider à combler nos déficits en énergie ou, au contraire, d'évacuer nos trop-pleins.

Les méridiens permettent de travailler de manière holistique et de toujours remonter sur les causes de nos maux tout en pouvant accompagner les symptômes que nous éprouvons. Ainsi, il est possible de voir l'acupuncteur piquer au niveau de notre main pour travailler sur la fonction respiratoire. Il s'agit bien pour le praticien de travailler sur la circulation énergétique qui est en fragilité et pas directement sur l'organe.

## » Composition d'un méridien

Les méridiens principaux sont composés de différents points dont nous allons donner quelques exemples.

- › *Le point source* : c'est le point d'origine du méridien qui peut être situé au bout d'un doigt ou d'un orteil.
- › *Le point d'écoulement* : favorise la circulation de notre énergie vitale.
- › *Le point d'embarquement* : permet de capter notre énergie lorsque celle-ci est située à l'extérieur d'un méridien.
- › *Le point de tonification* : permet d'attirer l'énergie située dans un autre méridien



- *Le point froid* : permet de réguler lorsque nous avons une énergie qui est trop yang en permettant de calmer une trop grande chaleur.
- *Le point de chaleur* : lorsque nous avons une énergie trop yin, il permet donc d'activer l'énergie de manière à chauffer.

## » Les 12 méridiens

Il existe 12 méridiens principaux en médecine traditionnelle chinoise. Ces derniers se situent pour 6 d'entre eux au niveau de notre main, les 6 autres au niveau du pied.

6 de ces méridiens sont considérés comme yang car ils sont rattachés à nos organes yang : le méridien du Gros Intestin, de l'Estomac, de l'Intestin Grêle, de la Vessie, de la Vésicule Biliaire, et du Triple Réchauffeur.

Sans surprise, les 6 autres méridiens sont considérés comme des méridiens yin car ils sont rattachés à nos organes yin : Poumon, Rate, Cœur, Foie, Rein et Maître Cœur.

## » Une journée de voyage avec la circulation d'énergie

La circulation de l'énergie dans notre corps peut être envisagée comme un voyage au cours de la journée. Je vous invite donc à monter dans la barque de notre circulation énergétique et à imaginer votre croisière à bord de vos méridiens.

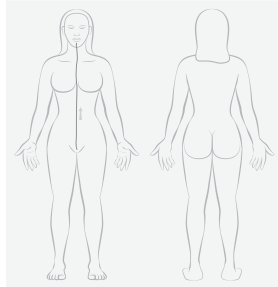
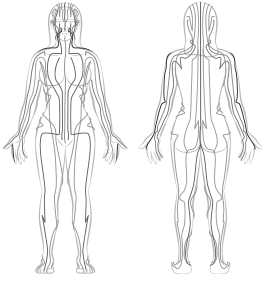
Voici donc notre itinéraire de voyage.

- Vous venez d'embarquer à bord d'un bateau. Votre premier port d'attache est situé au niveau du méridien du Poumon. Plus particulièrement au niveau du point qui se trouve au 2<sup>e</sup> espace intercostal, au niveau du tiers externe de la clavicule. L'énergie, et votre bateau, voguent ensuite du thorax vers la main et plus particulièrement jusqu'à votre pouce où se situe le dernier point du méridien du Poumon, le 11P. Cette première partie du voyage dure 2 heures elle se joue *de 3 heures à 5 heures du matin*.
- *À 5 heures du matin*, l'énergie vient toquer au méridien du Gros Intestin qui se situe au niveau de l'index. L'énergie va alors remonter votre bras jusqu'à votre cou et poursuivre son chemin sur votre visage pour rejoindre

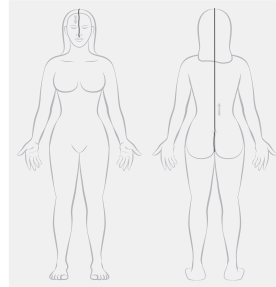
l'aile de votre nez. Il est maintenant *7 heures du matin* et l'énergie est au point 20GI.

- *De 7 heures à 9 heures*, voilà l'énergie qui poursuit son chemin du côté du méridien de l'Estomac. Elle traverse votre thorax, votre abdomen, descend le long de la face externe de votre cuisse et poursuit ainsi le long de votre jambe pour atteindre votre pied et plus précisément l'extrémité du 2<sup>e</sup> orteil.
- *De 9 heures à 11 heures*, c'est le méridien de la Rate qui entre en jeu. L'énergie va remonter tranquillement sur la face interne de votre jambe puis sur votre abdomen et votre thorax jusqu'au 6<sup>e</sup> espace intercostal.
- Il est maintenant *11 heures du matin* et c'est le méridien du Cœur qui reçoit l'énergie en partant du thorax pour rejoindre notre bras et poursuivre jusqu'à notre auriculaire.
- *De 13 heures à 15 heures*, l'énergie va maintenant basculer dans le méridien de l'Intestin Grêle partant de l'auriculaire et remontant l'ensemble de votre bras puis passant par l'épaule et l'omoplate.
- *De 15 heures à 17 heures*, vient le tour du méridien de la Vessie qui va cheminer sur l'ensemble de votre crâne, de votre cou, et le long de votre colonne vertébrale où ce dernier va se diviser en deux. Chaque embranchement va poursuivre sur la face arrière de votre cuisse et de votre jambe pour terminer sur votre 5<sup>e</sup> orteil.
- L'énergie circulera *de 17 heures à 19 heures* dans le méridien du Rein, remontant ainsi la face interne de votre jambe, votre abdomen, et poursuivant ainsi jusqu'à arriver au niveau de votre clavicule.
- Le début de soirée, *de 19 heures à 21 heures*, annoncera l'arrivée de l'énergie dans le méridien du Maître Cœur dont le trajet se situe de votre thorax à votre main.
- *21 heures* sonnent à l'horloge lorsque l'énergie poursuit son chemin dans le méridien du Triple Réchauffeur qui va remonter l'ensemble de votre bras, tourner autour de votre oreille et venir se loger à l'angle externe de votre œil.
- À *23 heures*, c'est le méridien de la Vésicule Biliaire qui prend le relais et réalise un chemin complexe au niveau de votre crâne avant de traverser tout votre corps pour finir à votre 4<sup>e</sup> orteil.
- Pour terminer ce tour de cadran, c'est le méridien du Foie qui recevra l'énergie *de 1 heure à 3 heures* du matin et dont le trajet permettra de rejoindre le thorax à partir de votre pied.

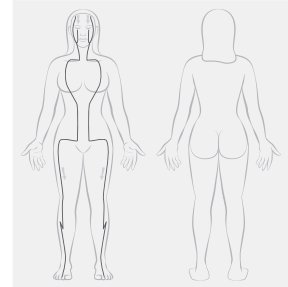
Vous l'aurez compris le voyage reprendra à partir du méridien du Poumon dès *3 heures* du matin.



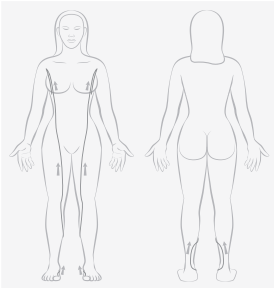
Vaisseau Conception



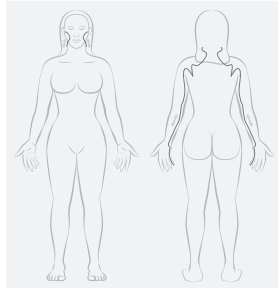
Vaisseau Gouverneur



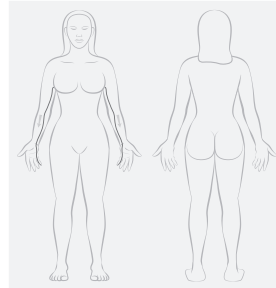
Méridien de l'Estomac



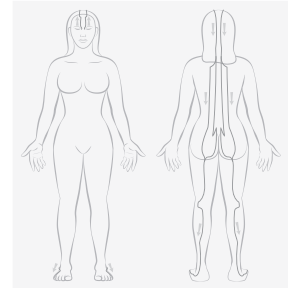
Méridien de la Rate



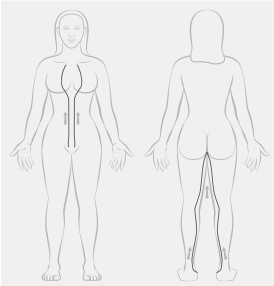
Méridien de l'Intestin grêle



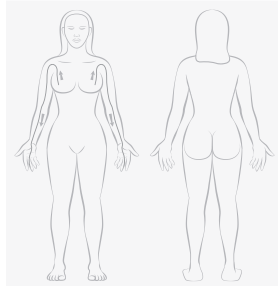
Méridien du Cœur



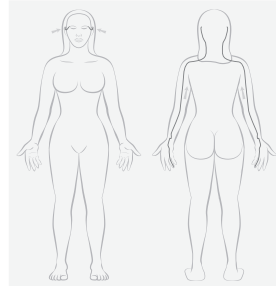
Méridien de la Vessie



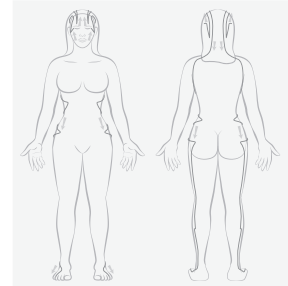
Méridien du Rein



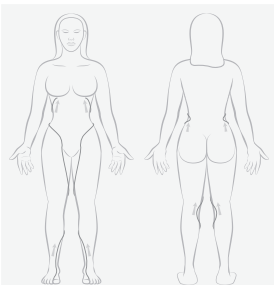
Méridien Maître du Cœur



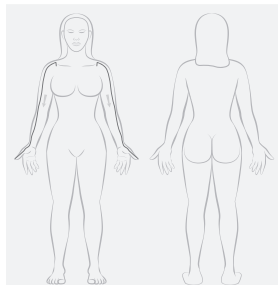
Méridien Triple réchauffeur



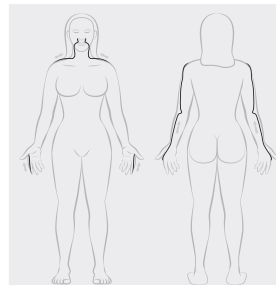
Méridien de la Vésicule biliaire



Méridien du Foie



Méridien du Poumon



Méridien du Gros Intestin