



# Qi Gong Guigen : Retour à la source aux racines

Le néant est le meilleur hôpital, telle est la devise du Dr Xu Hongtao, Médecin et chercheur des hôpitaux de Pékin, créateur de ce Qi Gong thérapeutique (ce Qi Gong se pratique en écoute profonde et en vide mental). Qi Gong complet, composé de 6 parties, la première permettant de préparer le corps, d'harmoniser le Yin et le Yang, les 5 suivantes permettant de travailler sur les organes et entrailles (Rate /Estomac, suivi par les Poumons/Gros Intestin, Reins/Vessie, foie/Vésicule Biliaire et Cœur/Intestin Grêle).

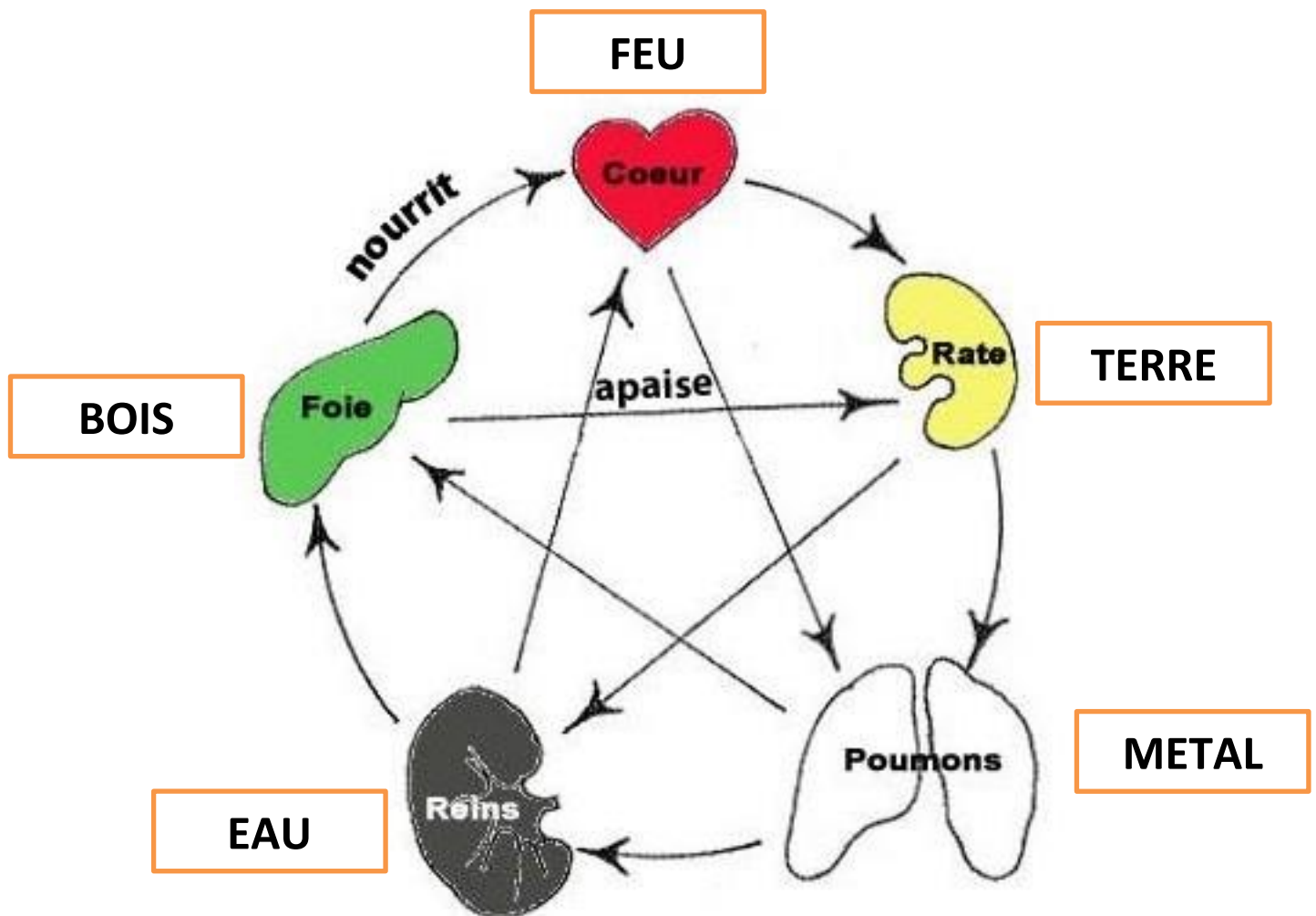
Sa pratique est douce, relaxante, méditative et facilite la circulation de l'énergie dans les méridiens.

Elle est accessible aux débutants.

\*Qi Gong transmis par Me Galinier et Mr Guidice (praticien en Médecine Chinoise)

## 1<sup>ère</sup> Partie : Préparation du corps : harmonie du Yin et du Yang

### Exercices divers (JI BENG GONG)



## 2<sup>ème</sup> Partie : RATE & ESTOMAC

Saison  
Fin de l'été  
Inter-saison

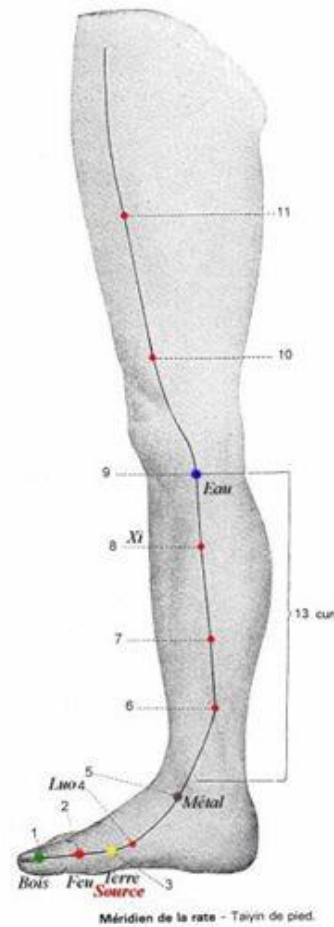
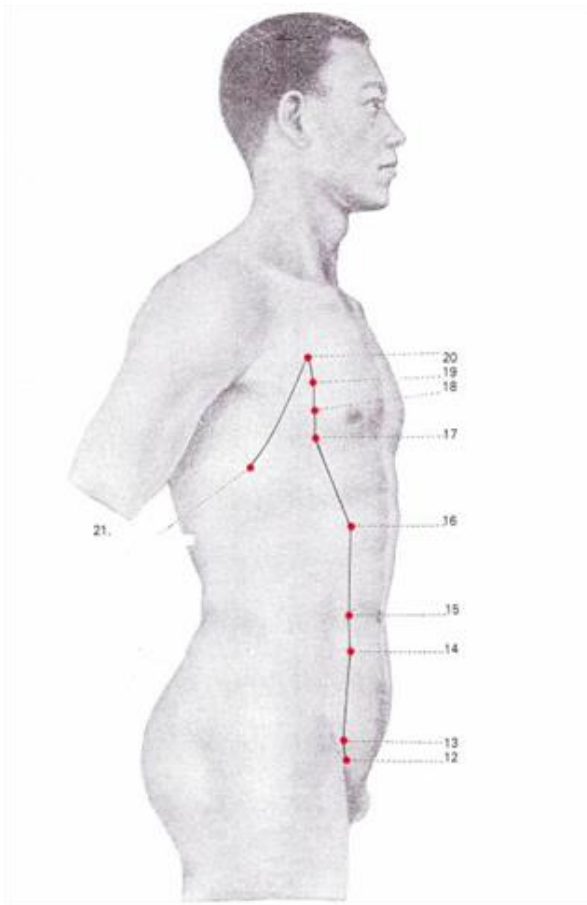
Elément  
La Terre

Manifestation  
lèvres

Emotion  
Réflexion

Structure en rapport  
Bouche - Chair

### Méridien de la RATE (Yin)

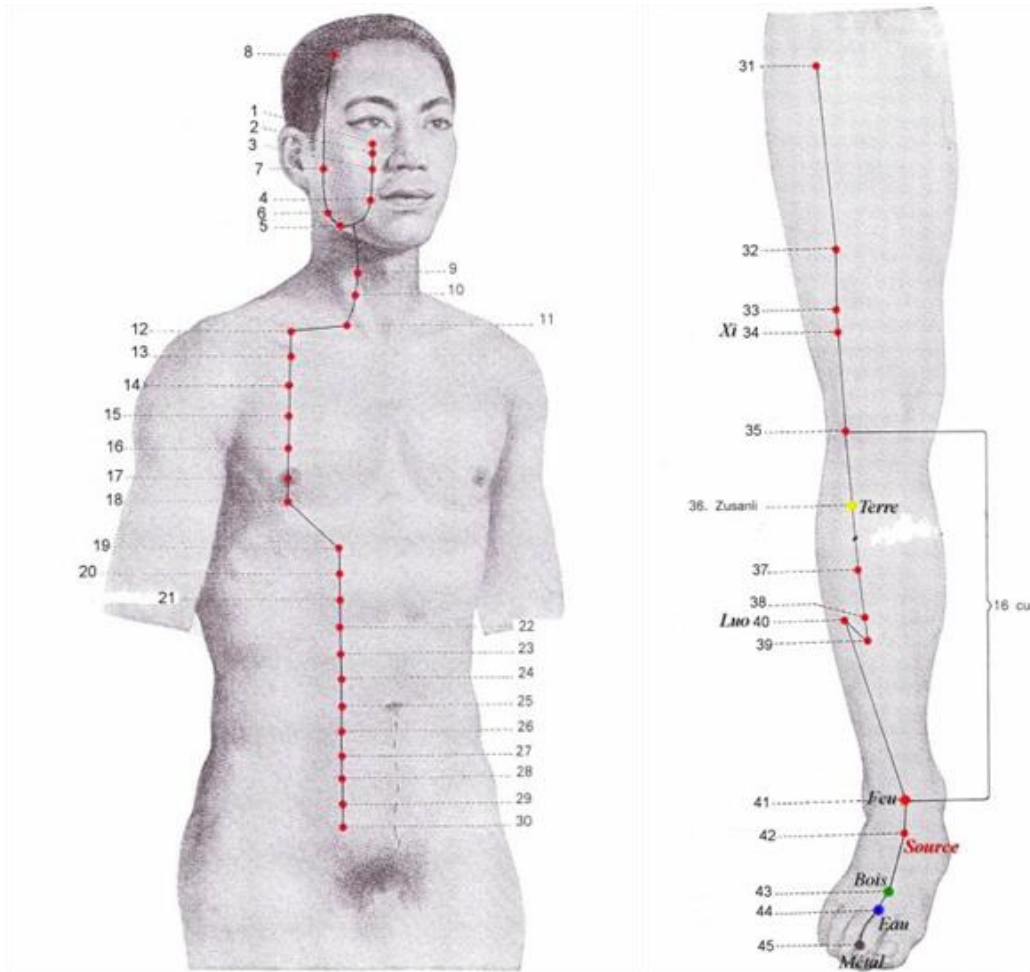


**Trajet :** Il débute à l'angle unguéal interne du gros orteil, monte en suivant le bord interne du pied ("là où se joignent la chair rouge et la chair blanche, c'est à dire la peau du dos du pied et la peau de la plante du pied") il traverse la face antérieure de la malléole interne jusqu'à la jambe, puis il monte en s'entrecroisant avec le méridien du foie, il monte à la face interne du genou et de la cuisse, puis entre à l'abdomen, il va à la rate à laquelle il est attribué, et il est en relation avec l'estomac.

Il remonte par la suite à travers le diaphragme, l'œsophage, et rejoint la base de la langue. La branche collatérale de l'estomac se dirige, en traversant le diaphragme vers le cœur, où elle se joint au méridien du cœur.

## 2<sup>ème</sup> Partie : RATE & ESTOMAC

### Méridien de l'Estomac (Yang)



**Trajet :** Il part de l'aile du nez (Ying Xiang GI20), monte à la racine du nez où il croise le méridien de la vessie au point Jing Ming (V1) puis il descend le long de la face latérale du nez (Chengqi E1) et entre dans la gencive supérieure. Il en sort ensuite et en suivant une ligne courbe le long des lèvres, redescend pour se réunir au méridien homologue du côté opposé en RM24 situé dans la gouttière menton labiale.

De là il se dirige vers le point Da Ying (E5), et remonte en suivant l'angle du maxillaire inférieur (Jiache E6) et devant l'oreille, passe devant le point ShangGuan (VB3) suit le rebord du cuir chevelu et gagne le front (Touwei E8).

Une de ses branches se détache du méridien en avant de Daying (E5), atteint le point RenYing (E9) et descend en suivant la gorge, dans le creux sus claviculaire).

De là, elle traverse le diaphragme pour entrer à l'estomac (auquel elle est attribuée) et se relie à la rate. Le tronc principal du méridien descend verticalement du creux sus claviculaire du point QuePen (E12) pour aboutir au mamelon, puis s'infléchit en dedans et passe à côté de l'ombilic pour entrer dans le bas ventre (QiChong E30).

Une autre branche part du pylore, descend dans l'abdomen et rejoint E30.

De là, elle redescend par BiGuan (E31) et Futu (E32) au genou, elle suit le bord antéroexterne du tibia, le dos du pied pour aller se terminer à l'angle unguéal externe du deuxième orteil (LiDui E45).

Une autre branche part du point ZuSanLi (E36) et se termine au bord externe du troisième orteil.

Enfin, une dernière branche se détache du méridien sur le dos du pied et se termine au bord interne de l'extrémité du gros orteil (YinBai, Rate1) pour se relier au méridien de la rate.

# 3<sup>ème</sup> Partie : POUMONS & GROS INTESTIN

Saison  
Automne

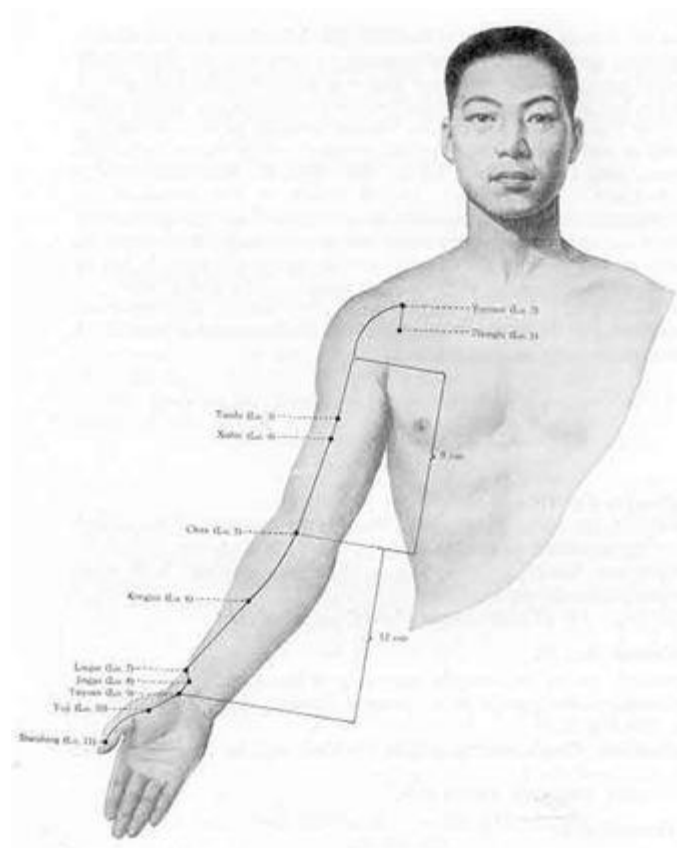
Élément  
Le Métal

Manifestation  
Le Nez

Emotion  
Tristesse

Structure en rapport  
Poils - Peau

## Méridien des Poumons (Yin)



### Son trajet :

Ce méridien prend sa source dans le Réchauffeur Moyen (partie moyen du tronc) et descend pour se relier au gros intestin.

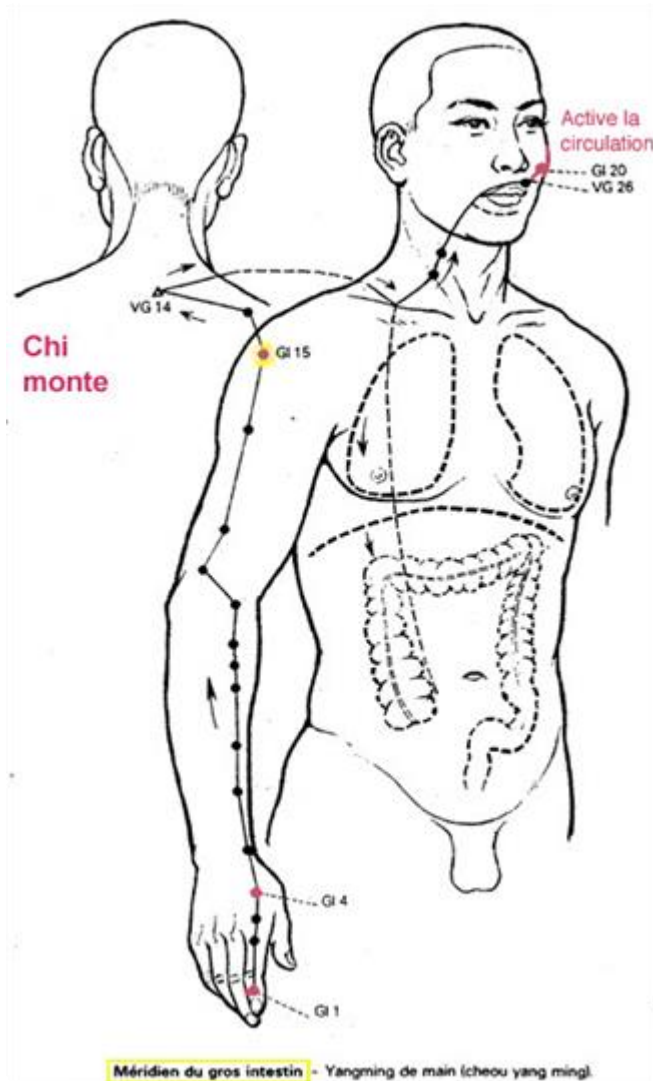
Renversant son cours, il passe au cardia, traverse le diaphragme pour entrer en communication avec son organe correspondant : le poumon.

Depuis la région entre le poumon et la gorge, il émerge transversalement au point Zhong Fu 1P.

Il descend alors le long de la face interne du bras passant en avant des méridiens du Cœur et du Maître Cœur pour rejoindre le pli du coude. De là, il circule le long du bord antérieur du radius sur la face interne de l'avant-bras et traverse Cun Kou (endroit où on prend le pouls, au poignet, sur l'artère radiale).

Il passe ensuite sur le thénar point Yu Ji 10P et débouche sur le côté interne de l'extrémité du pouce (Shao Shang 11P). La branche en provenance de la face interne du poignet se détache depuis le point Lie Que 7P. et s'en va directement vers le côté radial de l'extrémité de l'index Shang Yang 1GI. Elle se relie avec le méridien du Gros Intestin Shao Yang Ming.

## Méridien Gros Intestin (Yang)



**Trajet :** Il naît de l'extrémité de l'index (ShaoYang) et monte le long du bord radial de l'index, passe entre les deux premiers métacarpiens et aboutit à la tabatière anatomique. Puis il monte en suivant le bord antéro externe de l'avant-bras, pour arriver au bord externe du coude, puis il suit le bord antéro-externe du bras et atteint l'épaule (GI15). Il remonte ensuite le long du bord antérieur de l'acromion et gagne Dazhui (DM14) où il se réunit avec tous les méridiens Yang. De là, il redescend dans le creux sus claviculaire traverse les poumons et le diaphragme et se dirige vers le gros intestin auquel il est attribué. La branche collatérale partant du creux sus claviculaire monte sur la face latérale du cou, arrive sur la joue, et entre dans la gencive inférieure. Puis il contourne la lèvre supérieure et s'entrecroise avec la branche homologue au niveau de Renzhong (DM26). Puis la branche circule de l'autre côté de la narine pour se relier au méridien de l'estomac.

# 4<sup>ème</sup> Partie : REINS & VESSIE

Saison  
Hiver

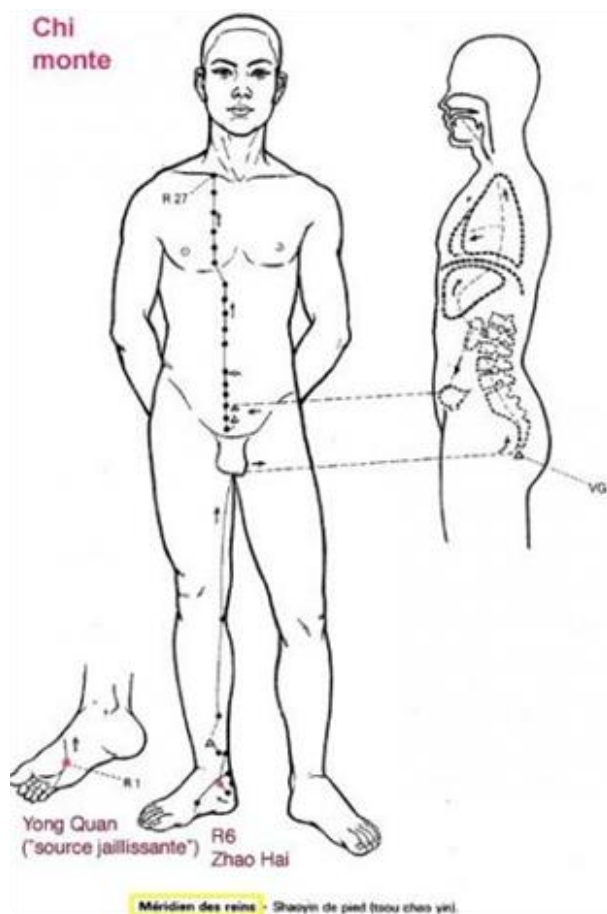
Élément  
L'Eau

Manifestation  
Les Oreilles

Emotion  
Peur

Structure en rapport  
Cheveux –Os & Moelle

## Méridien des Reins (Yin)



**Trajet :** Ce méridien commence sous le petit orteil. Il se dirige obliquement vers la plante du pied (YongQuan R1) puis passe sous la tubérosité scaphoïde puis derrière la malléole interne pour aboutir au talon.

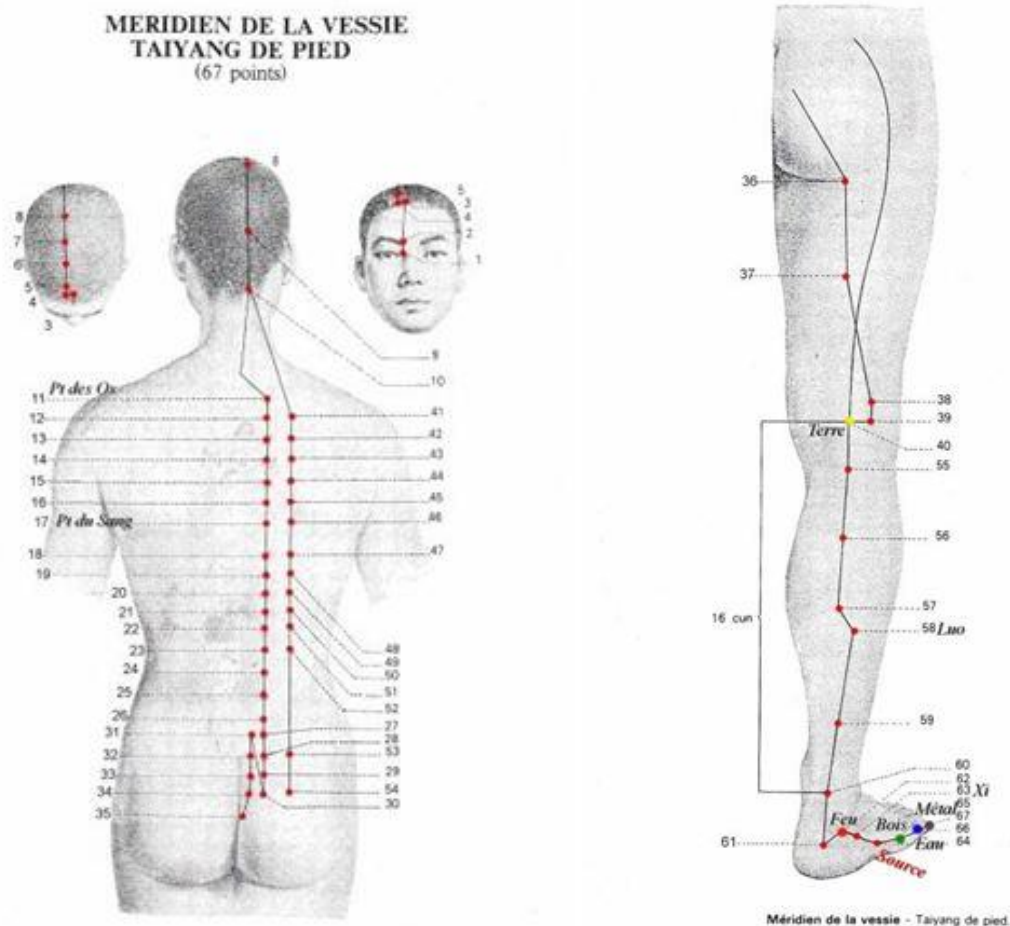
De là, il monte le long de la face interne de la jambe, le bord interne du creux poplité et de la cuisse, jusqu'à la colonne vertébrale (ChangQuiang DM1).

Il se dirige aux reins et donne une branche à la vessie. Sortant du rein, le tronc principal traverse le foie, le diaphragme, les poumons, la gorge et se termine à la base de la langue.

Une autre branche se détache du tronc principal pour se réunir au cœur, et se terminer dans la poitrine en se reliant au méridien du péricarde.

# 4<sup>ème</sup> Partie : REINS & VESSIE

## Méridien de la Vessie(Yang)



**Trajet :** Ce méridien (qui comporte le plus de points parmi les méridiens) commence à l'angle interne de l'œil (JingMing ou V1), il monte sur le front vers la partie supérieure de la tête où il se réunit avec le méridien de la vessie controlatéral (au vertex, ou BaiHui, Du Mai 20).

Une branche collatérale partant du vertex va vers la région temporale .La branche principale (au vertex) s'enfonce dans le cerveau puis ressort immédiatement et descend vers la nuque, puis latéralement par rapport à la colonne vertébrale, elle pénètre les muscles para vertébraux, se relie avec les reins, va dans la vessie (à laquelle le méridien est attribué).

Une de ses branches partant de la région lombaire descend à la fesse puis au milieu du creux poplité.

Une autre, partant de la nuque descend directement le long du bord interne de l'omoplate, puis à 3 Cun de la ligne inter épineuse, jusqu'à la fesse (HuanTiao, vésicule biliaire 30), et suit la face externe de la cuisse pour rencontrer la branche précédente au milieu du creux poplité.

Puis elle continue son trajet à la face postérieure de la jambe, passe derrière la malléole externe, atteint le bord externe du 5e métatarsien puis du petit orteil et se relie avec le méridien des reins (avec lequel il entretient une relation Biao-Li ou intérieur extérieur).

# 5<sup>ème</sup> Partie : FOIE & VESICULE BILIAIRE

Saison  
Printemps

Élément  
Le Bois

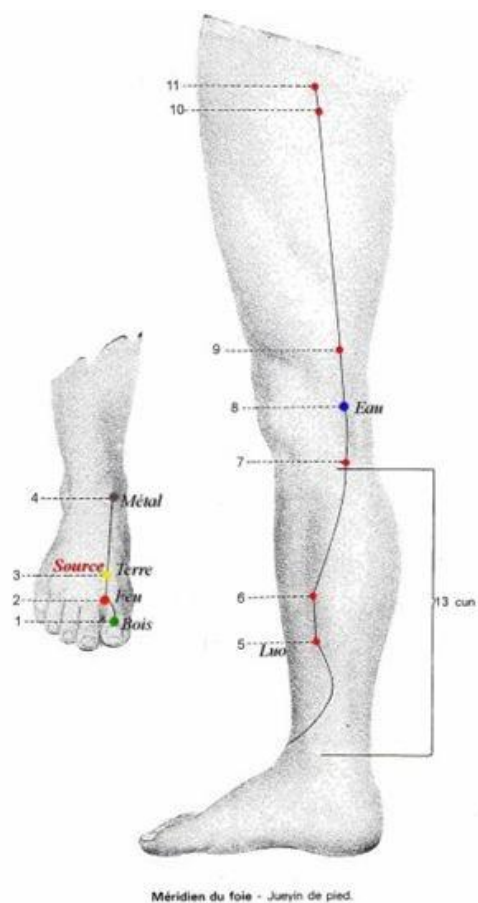
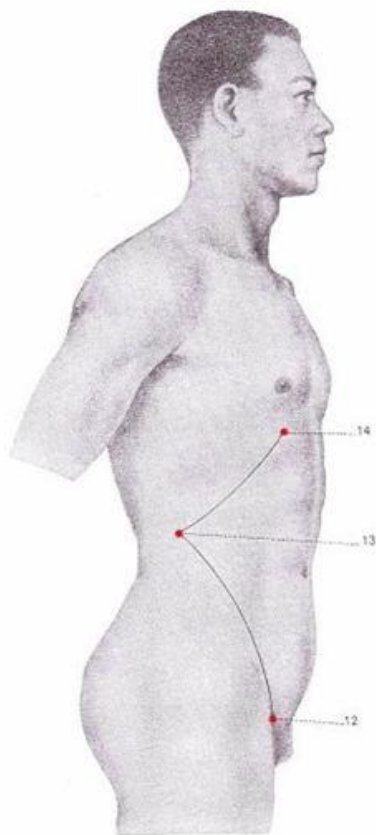
Manifestation  
Les Yeux

Emotion  
La Colère

Structure en rapport  
Ongles & Tendons

## Méridien du FOIE (Yin)

MERIDIEN DU FOIE - JUEYIN DE PIED  
(14 points)



**Trajet :** Il commence au dos du gros orteil, passe à un cun de la malléole interne et monte à huit Cun au-dessus de la malléole interne pour s'entrecroiser avec le méridien de la rate. Il suit la face interne du genou et celle de la cuisse pour entrer dans les poils du pubis et contourner les organes génitaux externes. De là, il remonte jusqu'au bas-ventre, passant près du méridien de l'estomac, se dirige vers le foie (auquel il appartient) et donne une branche à la vésicule biliaire.

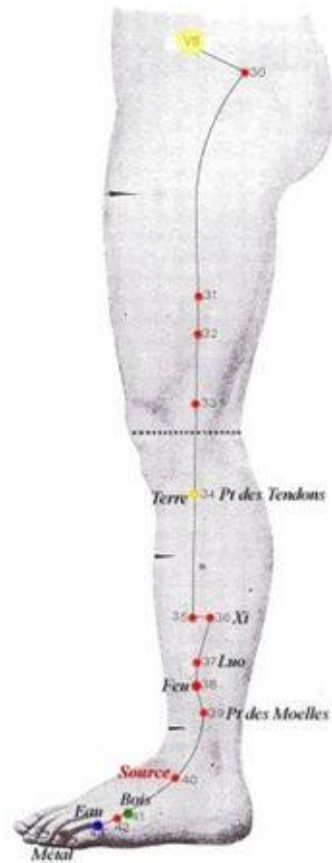
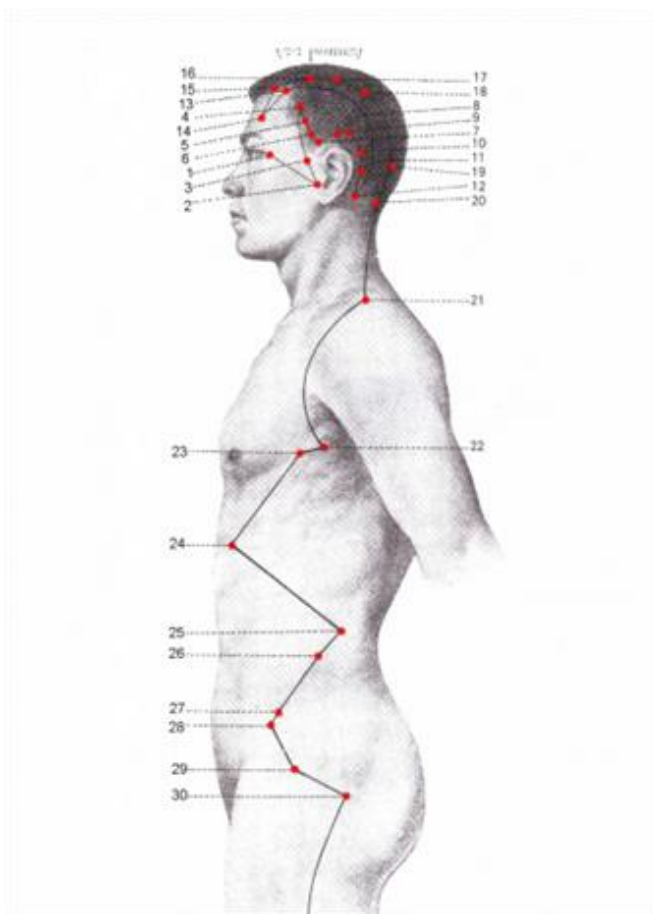
Il traverse en haut le diaphragme, se répartit sur le côté latéral du corps. Ensuite, il longe le bord postérieur de la gorge jusqu'au nasopharynx, et se relie à l'œil. Puis il atteint le front et rencontre le Du-Mai (méridien gouverneur).

La branche collatérale de l'œil descend sur la joue pour contourner les lèvres.

La branche collatérale du foie partant du foie, traverse le diaphragme et entre dans les poumons pour rejoindre le méridien des poumons.



## Méridien de la Vésicule Biliaire (Yang)



**Trajet :** Ce méridien commence à la commissure externe des paupières, monte ensuite à l'angle sphéno temporal. Il redescend derrière l'oreille, puis au cou en avant du méridien des trois réchauffeurs.

Il se dirige en passant par l'épaule, vers l'arrière du méridien des trois réchauffeurs pour entrer enfin dans le creux sus claviculaire.

La branche collatérale auriculaire part de la région rétro-auriculaire, entre dans l'oreille, réapparaît devant celle-ci, aboutit à la région située en arrière de la commissure externe des paupières.

Une branche collatérale part de la commissure externe des paupières, passe au point Daying (Estomac 5) et se relie avec le méridien des trois réchauffeurs sous l'orbite.

Elle redescend ensuite sous le point Jiache (estomac 6), et passe sur le cou pour entrer dans le creux sus claviculaire.

Elle descend dans le thorax, traverse le diaphragme, donne une branche au foie vers la vésicule biliaire (à laquelle le méridien appartient).

Puis elle continue son trajet le long de l'hypochondre, réapparaît à la partie latérale du bas ventre près de l'artère fémorale (au canal inguinal).

Après avoir entouré horizontalement les poils pubiens, elle se dirige transversalement vers l'articulation de la hanche.

La branche collatérale principale partant du creux sus claviculaire descend vers l'aisselle, longe la paroi latérale du thorax, passe par l'hypochondre, gagne l'articulation de la hanche pour rencontrer la branche précédente.

Puis elle descend à la face externe de la cuisse et du genou, continue son trajet en avant du péroné, puis de la malléole externe de la cheville, au dos du pied et se finit au bord externe du quatrième orteil.

La branche collatérale tarsienne sort du point Zulinqi (VB 41), court entre les deux premiers métatarsiens, se termine à l'extrémité du gros orteil (et se relie au méridien du foie)

## 6<sup>ème</sup> Partie : COEUR & INTESTIN GRELE

Saison  
Eté

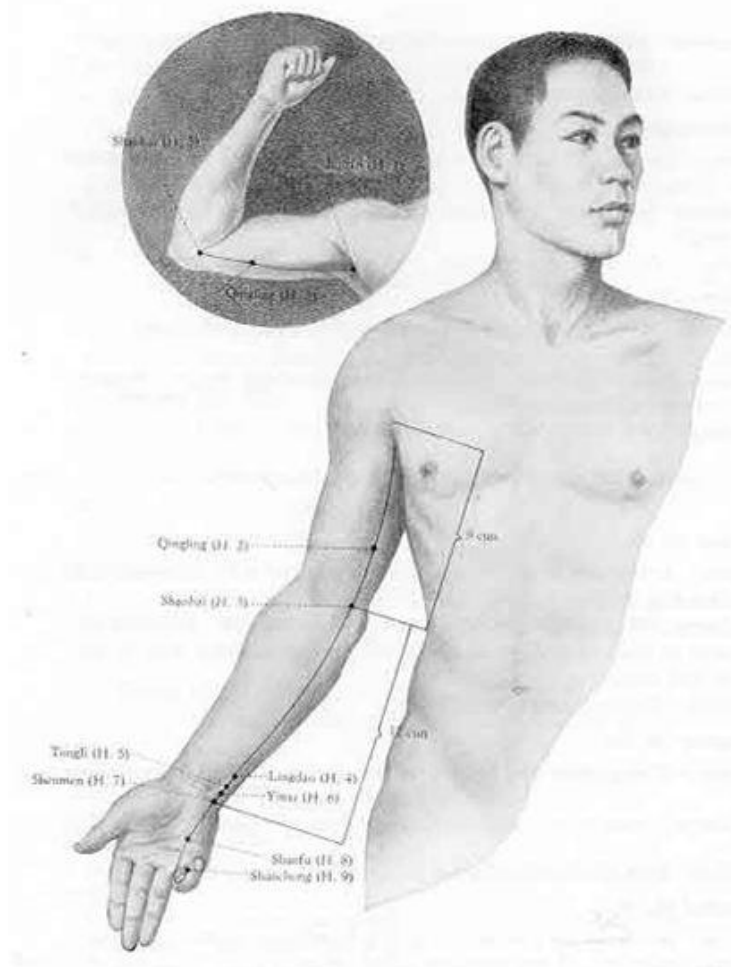
Elément  
Le Feu

Manifestation  
La langue

Emotion  
La Joie

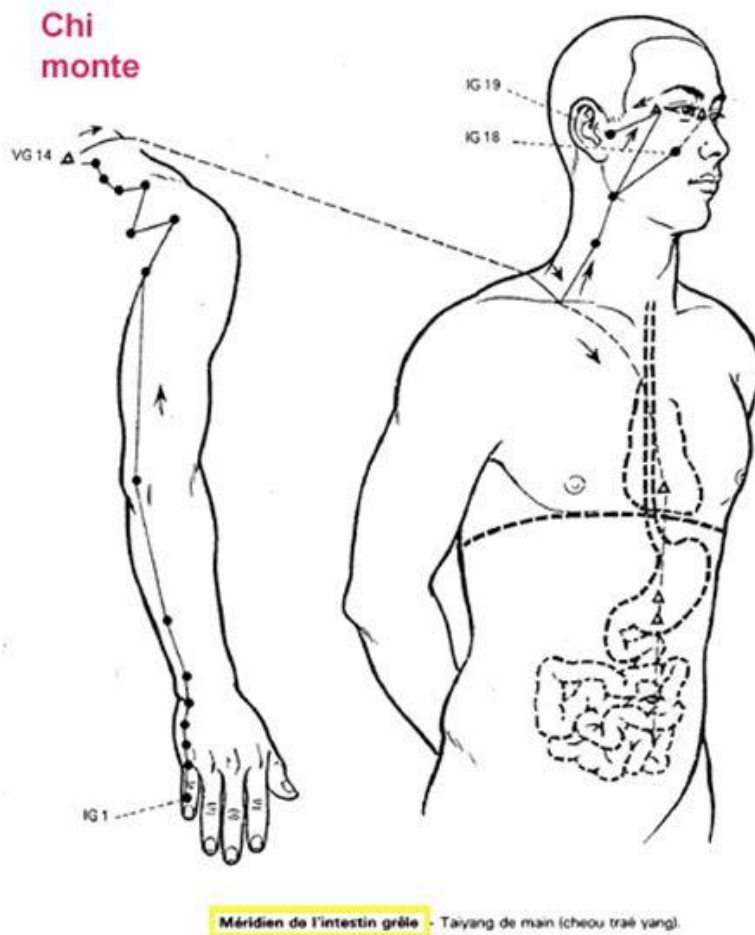
Structure en rapport  
Visage & Vaisseaux sanguins

### Méridien du COEUR (Yin)



**Trajet :** Il débute au cœur et passe transversalement sur les poumons pour atteindre le point Jiquan situé au milieu de l'aisselle. Puis il suit le bord postérieur de la face interne du bras, cheminant derrière le méridien des poumons et le méridien du péricarde, il arrive au pli du coude. De là, il suit le bord postérieur de la face interne de l'avant-bras, passe sur l'os pisiforme, puis sur la paume de la main, et continue le long du bord interne de l'auriculaire pour finir au point Shaochang (C9) et se relier au méridien de l'intestin grêle. D'autre part, le méridien, après avoir débuté au cœur, entre en contact avec les liaisons du cœur, traverse le diaphragme et entre en relation avec l'intestin grêle. Une autre branche part des liaisons du cœur et se relie aux liaisons de l'œil (c'est à dire les tissus qui relient l'œil au cerveau).

## Méridien de l'Intestin Grêle (Yang)



**Trajet :** Il part du bord interne de l'extrémité de l'auriculaire au point Shaoze (IG1) et suit le bord interne de la main pour atteindre l'apophyse styloïde cubitale du poignet.

Puis il suit le bord postérieur de l'avant-bras et passe entre l'olécrane et l'épi trochlée pour arriver à l'épaule en suivant le bord postérieur de la face externe du bras.

Il contourne ensuite l'omoplate suivant un trajet tortueux (et c'est souvent là que l'énergie stagne), et rencontre le méridien Du Mai au point Dazhui (DM14) puis il se dirige en bas dans le creux sus-claviculaire et se relie avec le cœur.

Il se dirige ensuite le long de l'œsophage vers l'estomac pour entrer enfin dans l'intestin grêle auquel il est attribué.

La branche collatérale partant du creux sus claviculaire remonte sur la face latérale du cou puis sur la joue. Arrivée à l'angle externe de l'œil, elle se dirige vers l'oreille pour y rentrer (Tinggong IG19).

La dernière branche collatérale de la joue atteint le point Quanliao (IG18) situé au-dessous de l'orbite, passe à côté du nez et arrive à l'angle interne de l'œil et se relie au méridien de la vessie (Jingming: Vessie 1).