

Acupuncture 2.0 : autotraitements contre la douleur chronique

par Laurent Turlin

De nombreuses méthodes de soins utilisent « les points qui guérissent ». Parmi elles, les règles holographiques et l'imagerie acupuncturale issues du I Ching Ba Gua, du système d'acupuncture Tung et de la méthode d'équilibre d'acupuncture du docteur Tan. Ces méthodes fusionnées - à la portée de tous sans contre-indication - invitent chacun à prendre soin de lui pour prévenir l'apparition des maladies et soulager les douleurs, chroniques notamment.

Le but de l'acupression, et de la médecine chinoise dans son ensemble, est l'optimisation du Qi (l'énergie vitale). L'acupression est la stimulation des points d'acupuncture et/ou de zones corporelles, par pression des doigts ou avec l'aide du coude ou du genou, pour disperser le blocage. Dans la tradition chinoise, le Qi est source de toutes choses : c'est le dynamisme originel dirigeant toutes les manifestations de l'univers, y compris l'homme. La vie est une succession constante de transformations du Qi. Le corps peut survivre pendant un certain temps sans nourriture, sans boisson, quelques minutes sans respiration. Il peut survivre sans esprit (*Shen*), c'est le cas lorsqu'une personne est dans le coma ; mais sans Qi, ne serait-ce qu'une seconde, c'est la mort instantanée. Le Qi, c'est la vie.

Il y a plus de 3 000 ans¹, la médecine chinoise a établi une méthodologie de soins travaillant sur la globalité du corps humain, en équilibre avec l'esprit et le psychisme². Il faut la concevoir comme un système unifié fait d'un canevas de voies distinctes reliant l'interne et l'externe. La médecine chinoise prend également en compte tous les processus de transformation et d'intégration grâce

auxquels le corps et l'esprit interagissent avec l'environnement. Au centre de ce système, le Qi doit pouvoir circuler librement. L'harmonie et le maintien de l'équilibre sont l'action même de la médecine chinoise : cet état physio-spirituel passe par l'entretien de la libre circulation du Qi, du sang et des liquides organiques. Ce sont les fondements théoriques de l'acupuncture (que l'on peut retrouver dans le *Classique de médecine interne de l'empereur Jaune*, le *Nei Jing*).

L'acupuncture : la piqûre qui fait du bien

En Occident, l'acupuncture est la méthode chinoise la plus connue. Le terme chinois 针灸 (*Zhēn Jiǔ*) veut dire « piquer et brûler », désignant à la fois l'acupuncture et la moxibustion (stimulation des méridiens par la chaleur). C'est au XVII^e siècle que les premiers missionnaires jésuites européens ont créé le terme « acupuncture » à partir du latin *acu* pour aiguille et *puncture* pour piqûre. La médecine chinoise repose ainsi sur 5 piliers thérapeutiques pratiques :

1. la diététique ;
2. la phytothérapie ;

3. l'acupuncture-moxibustion ;
4. les massages (*Tuina*) ;
5. les exercices d'entretien du principe vital, comme le qi gong et le tai chi chuan.

La pratique de l'acupuncture est basée sur les méridiens³, qui forment notre anatomie énergétique⁴, notre système de liaison et de communication (*Jing Luo*). C'est le long de ces canaux que se trouvent les points d'acupuncture. On peut d'ailleurs constater leurs effets thérapeutiques lorsqu'ils sont stimulés par l'aiguille ou la pression (comme la digitopuncture, les massages, la chaleur par la moxibustion⁵ ou encore les lampes Wai-Qi⁶). Aujourd'hui, la médecine traditionnelle chinoise fait partie des deux médecines officielles de la République populaire de Chine. Elle a conquis près de 1,5 milliard d'individus⁷, soit 20% de la population mondiale !

– Les méridiens : portes d'entrée et de sortie des énergies

Nous avons 14 méridiens principaux, et 8 points de croisement et de jonction (*Ba Mai Jiao Hui Xue*).

¹ Sources et références consultables sur : <https://staticmail.editionsbiosante.fr/2020/12/mex/sources.pdf>

Ces points de croisement sont en fait les points clés des 8 vaisseaux extraordinaires, aussi appelés merveilleux vaisseaux. C'est un ermite du XIII^e siècle du nom de Song Zu Hua qui a créé ce système de 8 points⁸ reliant 8 vaisseaux, qui plus tard a été développé cliniquement par Dou Han Qing à l'époque de la dynastie Yuan⁹. Contrairement aux méridiens, les 8 vaisseaux extraordinaires ne sont pas reliés à des organes ; ils ne dépendent pas des trajets principaux des méridiens réguliers mais intègrent le réseau comme le ferait un lac. Ils ont plutôt un rôle de réservoir car ils contrôlent le Qi et le sang qui débordent des méridiens principaux, en agissant comme un système de secours lorsque le système principal est déficient.

Les points d'acupuncture et nos organes internes sont connectés : en effet, les déséquilibres internes s'expriment dans les points d'acupuncture, et leur stimulation affecte les organes correspondants via les voies de liaisons énergétiques. Il est communément admis qu'il y a 365 points¹⁰ répartis sur les méridiens, qui parcourent toute la surface du corps, soit un total de 730 points par symétrie. Par la suite, 1 007 autres points ont été identifiés dans *L'Atlas des points d'acupuncture-moxibustion curieux hors méridiens* de Hao Jin Kai. Les points sont donc considérés comme portes d'entrée et/ou de sortie des énergies à travers le corps. C'est à partir de la dynastie des Tang (618-907) qu'apparaît la dénomination de points curieux, extraordinaires ou hors méridiens.

– Points vivants et points « intelligents »

Certains points sont particuliers : ce sont les points vivants. Si ces points d'énergie sont réactifs et/ou douloureux au toucher, ils indiquent la présence d'un blocage d'énergie et donc d'un déséquilibre interne. C'est une alarme naturelle qu'il faut stimuler pour pouvoir « disperser¹¹ » le blocage. Au contraire, si ces points sont mous ou vides, cela indique un état de déficience : il faut donc les « tonifier¹² ».

Il existe aussi des points bidirectionnels qui peuvent avoir deux effets différents en fonction de l'état du corps au moment

du traitement. Ces points « intelligents » sont comme une plante adaptogène : ils s'adaptent selon l'état énergétique et le besoin de la personne. Ils sont très sécurisants car, avec eux, impossible de se tromper, le corps s'autorégule ! Par exemple, *Tian Shu* – Estomac 25¹³ agit à la fois sur la constipation et la diarrhée, *Nei Guan* – Péricarde 6¹⁴ régule à la fois la tachycardie et la bradycardie.

Il y a également d'autres familles de points en dehors des canaux réguliers, tels que les points auriculaires, les points de la face, les points nasaux, les points propres de la main et du pied, les points du cuir chevelu (stimulés par la cranio-puncture) ainsi que les points dits « nouveaux ». Mais il existe encore un système à part, qui est celui de la famille Tung. Nous y reviendrons, c'est ce système que je vous propose de découvrir et d'appliquer pour des résultats remarquables...

L'holographie : le secret des points de guérison

Le mot « holographique¹⁵ » vient du grec *holos*, « tout », et *graphos*, « écrit » (littéralement « écrit en entier »). Dans la philosophie chinoise, le ciel et les hommes s'unissent, nos corps sont des microsystèmes du macrocosme¹⁶ et chaque zone corporelle peut refléter le corps entier. En d'autres termes, la médecine chinoise est de nature holographique, car chaque zone du corps reflète sa totalité. Les applications de l'acupuncture holographique incluent la correspondance

entre les différentes parties du corps et les organes internes. Plusieurs méthodes sont en relation avec la thérapie par holographie : c'est le cas de l'auriculothérapie¹⁷ (ou auriculo-énergie[®]), où le corps est reflété sur le pavillon auriculaire, du Dien Chan d'origine vietnamienne et du Su Jok de provenance coréenne. Les deux dernières sont des techniques de réflexologie – faciale pour la première, plantaire et palmaire pour la seconde – issues de savants mélanges de médecine chinoise, indienne et occidentale. Ces méthodes reposent sur le concept que chaque zone (ou organe) se projette sur le visage, la main ou le pied et qu'il suffit donc de stimuler un point précis du visage, de la main ou du pied pour agir sur la zone correspondante (l'estomac, le cœur, le cerveau, etc.).

Ces applications thérapeutiques reviennent aux maîtres suivants :

- le Dr Chen Chao¹⁸ a développé une application d'anciens principes d'acupuncture fondée sur le *I Ching* (Livre des mutations¹⁹) ;
- les systèmes de projections holographiques ont été enseignés par le Dr Richard Teh-Fu Tan, concepteur de la méthode d'équilibre d'acupuncture, praticien et professeur de renommée internationale. Lors de ses séminaires, il a déclaré qu'il avait étudié en profondeur le travail du Dr Chen Chao ;
- le maître Tung²⁰ est dépositaire du système Tung, un style d'acupuncture holographique unique et très efficace dont vous allez apprendre à vous servir.



– Pas un point, mais un « trou » de guérison !

L'observation du temps est commune à toutes les civilisations. Allongé sur la terre, l'homme observait l'allongement et le rétrécissement de l'ombre portée par une tige plantée dans le sol, marquant les points de la marche apparente du Soleil (heures, équinoxes, solstices...).

Ce sont la longitude et la latitude qui font qu'un point existe. De la même façon, les points énergétiques sont des lieux à travers lesquels le Qi des organes et des méridiens est transporté à la surface du corps. Et c'est grâce à cela que le traitement des automassages, de l'acupuncture et de la moxibustion peut agir sur l'organisme ! Un point est vivant, en ce sens qu'il n'est pas figé et ne ressemble à aucun autre. C'est pour cela que, en fonction du déséquilibre, n'importe quelle zone peut – en substance et par la relation directe entre la douleur et le système holographique – être un point de guérison. Pour être totalement exact, on devrait plutôt parler de « trou énergétique », ce mot reflétant mieux l'idée d'un puits énergétique qui sert de point de rencontre.

Élisabeth Rochat de La Vallée²¹, enseignante et grande spécialiste de la médecine chinoise, exprime parfaitement bien cette pensée : « *Le "point" qui se dit "xue" évoque une cavité où se tapissent les souffles qui habitent le corps, ou qui entrent depuis l'extérieur dans ces antres qui s'ouvrent pour eux. Ils s'y tiennent comme le tigre en sa tanière, calme et prêt à bondir ; ils y sont comme une nappe de pétrole qui va jaillir au forage.* »

Identifiez les points grâce à la projection

« *Prenez les points en haut du corps quand les maladies se trouvent en bas.* »

Le reflet miroir d'un membre représente le même membre de l'autre côté, le bras gauche est le miroir du bras droit, et inversement. Exemple : la jambe droite mobilise fortement l'énergie du bras gauche, de bas en haut et de droite à gauche.

Dans la plupart des cas, la mise en miroir équilibre les membres supérieurs et les membres inférieurs. Le devant traite le derrière et inversement, le haut traite le bas et inversement. La partie antérieure et la partie postérieure ont aussi une relation miroir, si bien que :

- la poitrine traite le dos ;
 - l'abdomen traite le bas du dos ;
 - la bouche traite le cou.
- ... et inversement pour tous ces exemples.

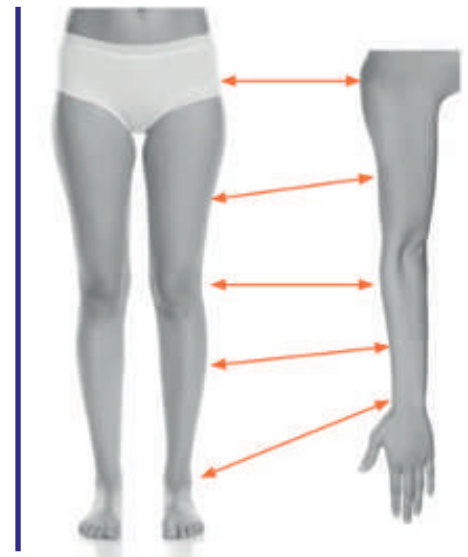
Pour trouver ses points de guérison, on ne prend pas en compte les points d'acupuncture classiques. Il faut plutôt se référer au meilleur reflet miroir possible. Pour cela, palpez l'endroit en regard du déséquilibre.

Exercice pratique : pour une douleur au poignet, explorez la cheville du côté opposé. Vous devriez ressentir un point, ou plutôt une zone douloureuse (les fameux points « hashi » !). Dans ce cas, ce sont des points de correction. Tandis que vous massez votre cheville, le corps saura ce que vous essayez d'accomplir et le Qi sera redirigé vers la zone touchée : le poignet. C'est très pratique car vous pouvez immédiatement constater l'effet de soulagement !

– Le miroir ou l'équilibre entre deux membres semblables

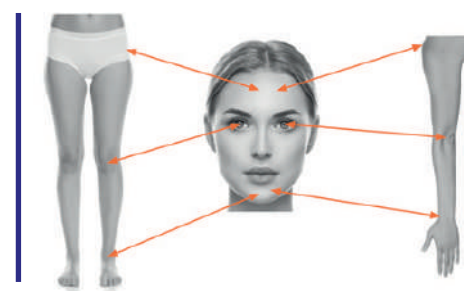
Le « miroir » est une cartographie entre deux membres de même structure anatomique. Prenons l'exemple de la relation du bras avec la jambe : s'il y a une douleur sur le bras, on peut prendre la jambe opposée au même endroit pour réguler la douleur. D'après les travaux du docteur Chao Chen, la méthode d'équilibre du docteur Tan repose sur le principe que :

- la partie inférieure gauche du corps traite le côté supérieur droit, et inversement ;
- le côté inférieur droit traite le côté supérieur gauche, et inversement.



– La projection image, comme une marionnette !

La projection « image » est une relation thérapeutique entre un membre et le corps entier. Pensez à une marionnette : la main représente la tête, le poignet le cou, l'avant-bras la poitrine, le pli du coude le nombril, le haut du bras le bas de l'abdomen et l'épaule l'aîne. C'est en fait la correspondance d'un membre, ou d'une portion d'un membre, avec une partie du corps qui n'a pas de reflet miroir anatomique (comme la tête, le visage, le tronc, le dos, etc.). Retenez que le membre inclut toutes les parties de celui-ci : doigts, orteils, chevilles, poignets, genoux, coudes, épaules et hanches.



On peut observer deux types de projections :

– Projections directes

Bras/jambe : l'épaule avec la hanche, la cuisse et le haut du bras, le coude et le genou, l'avant-bras et le bas de la jambe.

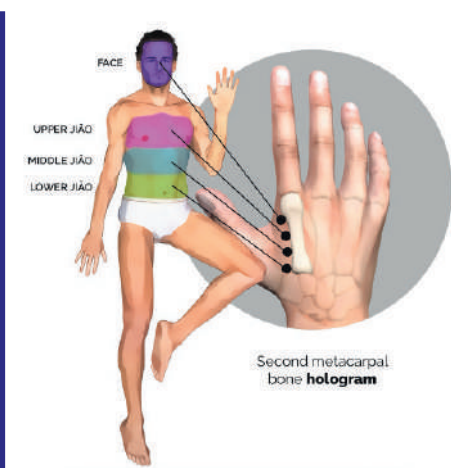
* Images de la page 8 tirées de *Ma bible des points qui guérissent*, Laurent Turlin, Alix Lefief-Delcourt, Éditions Leduc.s, 2018.

— Projections de l'image inversées

Le haut de l'épaule équilibre le pied, l'articulation de l'épaule avec la cheville, le haut du bras et le bas de la jambe, le coude et le genou, l'avant-bras et la cuisse, le poignet et l'articulation de la hanche, la main avec le haut de la hanche.

À la recherche de l'os miraculeux

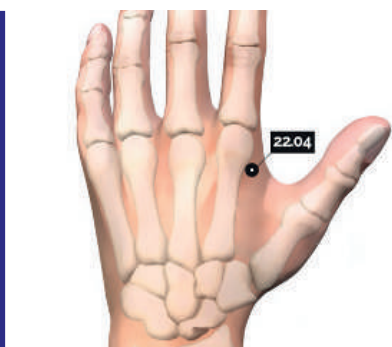
Voici un exemple important de l'holographie dans l'acupuncture de maître Tung : il s'agit du 2^e os métacarpien, aussi appelé « os miraculeux » du fait qu'il rassemble 4 points localisés sur le côté, capables de traiter une grande partie du corps.



LÍNG Gŭ (靈骨) et DÀ BÁI (大白), les deux points les plus couramment utilisés dans le système Tung, sont situés sur cet os miraculeux.

Les points Tung, remèdes contre la sciatique

— DÀ BÁI (大白) 22.04 (grand blanc)

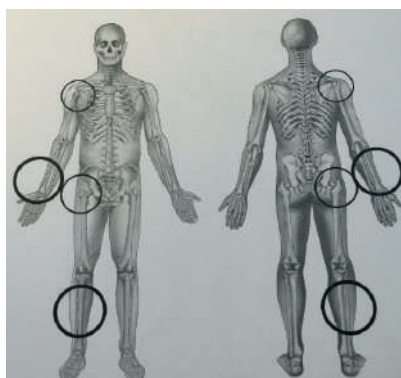


Soulagez vos douleurs grâce aux lois holographiques

Loi n°1 : les similitudes

D'après le classique de médecine chinoise traitant de l'importance des 12 articulations, l'intérêt de l'acupuncture repose sur le fait que chaque articulation peut traiter son miroir.

« Traitez les problèmes à gauche avec des points à droite. Traitez les problèmes locaux avec des points distaux. Traitez les troubles de la tête avec des points sur les pieds. » (Poésie de Biao You Fu)



Sur cette représentation holographique, l'os de la jambe ressemble à l'os de l'avant-bras. La scapula et l'os de l'épaule ressemblent à l'os de la hanche, au fémur et au sacrum. Le côté latéral du sacrum est similaire au côté latéral de la scapula. L'articulation L5/S1 est similaire à l'articulation de l'épaule supérieure, où la scapula rencontre l'humérus. La ceinture du bassin est la colonne vertébrale de

la scapula. Pouvez-vous voir d'autres relations homologues ?

Loi n°2 : les correspondances corporelles

C'est l'une des richesses de l'application clinique du système de maître Tung. Selon cette loi, pour rééquilibrer une zone, on doit agir sur une structure identique à celle qui est atteinte. Par exemple, on pourra se référer aux 4 lois suivantes qui en découlent :

- de l'os pour traiter l'os ;
- du tendon pour traiter le tendon ;
- du muscle pour traiter le muscle ;
- des vaisseaux pour traiter les vaisseaux.

Exemple : douleur sur le côté du cou typique d'une tendinite

C'est souvent le canal de la Vésicule Biliaire qui est atteint. On trouvera sur le bord externe du pli du poignet, dans le prolongement de l'auriculaire, une partie sensible où passe un tendon. Cette structure tissulaire entre en résonance avec le déséquilibre tendineux du cou.

Ainsi, la projection image du cou sur le poignet et l'équilibre des canaux sur la douleur tendineuse corrigeront le déséquilibre.

Localisation du point : sur le dos de la main, dans la dépression située un peu avant l'articulation de l'index et du pouce, ou entre le 1^{er} et le 2^e os métacarpien. Verrouillez les doigts dans une poignée pour localiser le point.

Indications thérapeutiques : sciatique, douleur du bas du dos.

— LÍNG Gŭ (靈骨) 22.05 (os miraculeux)

C'est le point le plus important du système d'acupuncture Tung.



Localisation : dans le creux distal de l'articulation entre le 1^{er} et le 2^e os métacarpien.

** Images de la page 9 utilisées avec l'aimable autorisation d'Alex Costa.

Indications : douleur au bas du dos, sciatique, douleurs lombaires, douleur du sacrum.

LÍNG GŪ (靈骨) et DÀ BÁI (大白) régulent et activent puissamment le Qi et le Yang. Ces points sont situés sur le canal du Gros Intestin.

Du fait qu'ils sont riches en Qi et en sang, ils bénéficient d'un puissant effet thérapeutique. La stimulation simultanée de 22.05 LÍNG GŪ et de 22.04 DÀ BÁI est le couple parfait pour stopper la sciatique avec douleur le long du canal de la Vésic (derrière la jambe et au creux

poplité) et de la Vésicule Biliaire (sur le côté de la jambe). Le but est de chasser la douleur en recréant l'équilibre au sein des canaux.

Le docteur Tan disait que l'effet de l'acupuncture doit être immédiat. Pour cela, il existe une expression chinoise, *Lì gan jiàn yǐng* (立竿見影), dont la traduction peut être: «Tenez un poteau sous le soleil et voyez immédiatement son ombre.» En d'autres termes, vous devriez obtenir des résultats immédiats, car c'est ainsi que l'acupuncture fonctionne (à noter que l'acupression est efficace mais agit moins rapidement que l'acupuncture).

Vous avez désormais des outils pratiques applicables n'importe où (au bureau, dans les transports en commun, devant une série...). Grâce à l'holographie médicale, vous n'avez plus besoin de vous allonger et de vous déshabiller. Souvenez-vous qu'une douleur dans le corps peut être soulagée et enlevée par un endroit autre que le siège atteint.

Avec la pratique de l'acupression holographique, vous deviendrez des experts pour vous soigner, mais également pour aider vos proches. Laissez votre intuition et votre créativité œuvrer au service de l'intelligence de votre corps! Réfléchissez comme un stratège qui entoure l'intrus de toutes parts. Un rééquilibrage peut s'investir de plusieurs façons: projections d'images, de miroirs ou les deux. Ainsi, plus il y a de régulations de zones par imagerie distale, plus l'organisme recrée l'équilibre. Bonne pratique!

Traitements pour soi et pour autrui

Douleur au bas du dos

Les 2 points Tung sont un exemple parfait de la projection holographique de la main, qui représente le bas du dos. Traitez toujours LÍNG GŪ (靈骨) et DÀ BÁI (大白) du côté opposé au siège de la douleur. Par exemple, si vous avez mal au côté gauche, stimulez LÍNG GŪ et DÀ BÁI sur la main droite (et inversement). Pour plus d'efficacité, effectuez le *Dong Qi*: mobilisez en même temps votre dos en douceur pour faire circuler le Qi, et vérifiez l'efficacité de votre traitement.

Douleur à l'aîne

La douleur à l'aîne concerne les 3 méridiens Yin de la jambe: Rein, Foie et Rate. Toutes sortes de douleurs sur cette zone peuvent être soulagées (herpès génital, hernie, douleurs testiculaires, etc.). Étant situés sur les mêmes trajets avec l'imagerie acupuncturale, ces déséquilibres sont tous traités de la même manière. «En utilisant le format d'imagerie inversée, la région génitale est plus facilement traitée en stimulant la main et le pied», dit le docteur Tan. La zone de l'aîne correspond au poignet ou à la cheville, personnellement je fais les deux à la fois. S'il y a douleur au pénis, les doigts et les orteils seront les bonnes images.

Donc, sur le poignet du côté opposé, recherchez les zones douloureuses à la base du côté Yin (c'est-à-dire sur la face du prolongement de la paume de votre main) et stimulez fortement la zone, en mobilisant doucement l'aîne.

Irritation à la gorge

Lorsqu'un mal de gorge est présent, les méridiens de l'Estomac,

du Gros Intestin et de la Conception (Ren) sont le plus souvent impliqués. Travaillez sur les points le long du poignet et de la cheville qui représentent la gorge. Selon le docteur Tan, «la stratégie de traitement est la même pour l'apnée du sommeil, l'amygdalite ou la perte de voix».

Douleur au cou

Beaucoup de gens souffrent régulièrement de douleurs au cou, que ce soient des tensions musculaires ou un coup de froid induit par la climatisation, un courant d'air, etc. Recherchez des points sensibles sur la cheville opposée ainsi que sur le poignet opposé, et mobilisez le cou en même temps.

Douleur au genou

Il y a 6 canaux qui passent par le genou, pouvant tous être atteints en même temps: ce sont les méridiens Yin du pied (Rein, Rate et Foie) et les méridiens Yang du pied (Estomac, Vésicule Biliaire et Vessie).

La douleur peut être située entre les méridiens, ou couvrir plusieurs zones. Si la douleur est profonde à l'intérieur de l'articulation du genou, une stimulation profonde des points distaux est nécessaire. S'il y a une douleur au genou, recherchez une zone sensible sur le coude du côté opposé, au niveau du pli. Massez tout en mobilisant le genou.

À quelle fréquence?

Il faut le faire aussi souvent que nécessaire, c'est-à-dire au moins 2 fois par jour, et ce jusqu'à guérison. L'énergie suivant la pensée, vous renforcez votre réussite avec l'intention dans l'action.

Laurent Turlin

Laurent Turlin est praticien en médecine chinoise et acupuncteur à Paris. Doctorant à l'Académie des sciences, arts et recherches de Montréal, il est spécialisé dans la méthode d'équilibre d'acupuncture du docteur Tan. Il est l'auteur de plusieurs livres dont le dernier, *Les Automassages chinois*, est disponible aux Éditions Leduc.s.

