MÉDECINE
TRADITIONNELLE
CHINOISE

Comprendre
pour mieux prendre soin

LUC ESCUDIÉ
LUMEN VIRA

Explorer •
Relier •
Incarner

Une approche intégrative
pour un chemin de vie
plus vivant

ACUPRESSION & SAISONS

Préparer l'automne selon la Médecine Traditionnelle Chinoise

De la Terre au Métal — soutenir la Rate et le Poumon

Tout est
mouvement,
tout se transforme,
tout est en relation.



À chaque changement de saison,
la Médecine Traditionnelle Chinoise invite à accompagner
le mouvement du vivant plutôt qu'a attendre le déséquilibre.

MIEUX SE CONNAÎTRE | MIEUX CIRCULER | PRENDRE SOIN AU QUOTIDIEN | VIVRE PLUS PLEINEMENT

Harmonie
Mouvement
Vie

和

土 Terre / Rate

S'ancrer, nourrir, se centrer

L'intersaison, une transition précieuse pour renforcer la Rate et soutenir votre énergie.

Rt 3 Taibai (太白)

Soutenir la Rate

Tonifie la Rate et aide à renforcer la transformation des aliments en énergie.

Localisation

Sur le bord interne du pied, dans une dépression en arrière de la tête du premier métatarsien, à la jonction entre la peau dorsale et plantaire.



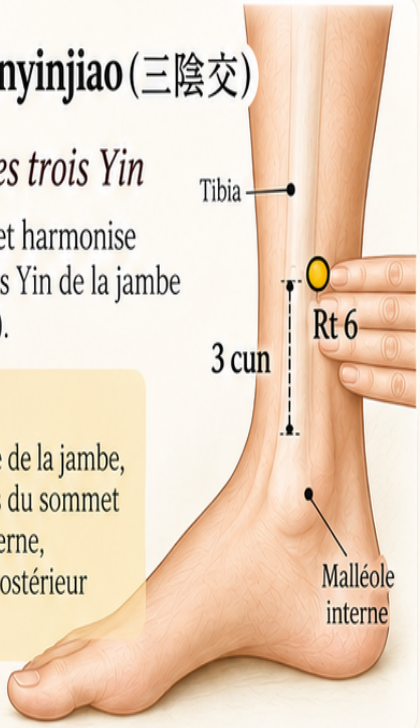
Rt 6 Sanyinjiao (三陰交)

Harmoniser les trois Yin

Soutient la Rate et harmonise les trois méridiens Yin de la jambe (Rate, Foie, Rein).

Localisation

Sur la face interne de la jambe, à 3 cun au-dessus du sommet de la malléole interne, derrière le bord postérieur du tibia.



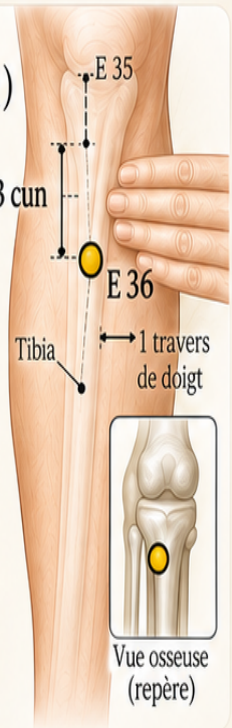
E 36 Zusanli (足三里)

Soutenir la vitalité

Tonifie le Qi, soutient la Rate et aide à renforcer l'énergie globale.

Localisation

À 3 cun sous le genou (E35) et à 1 travers de doigt en dehors de la crête tibiale, dans le muscle tibial antérieur.



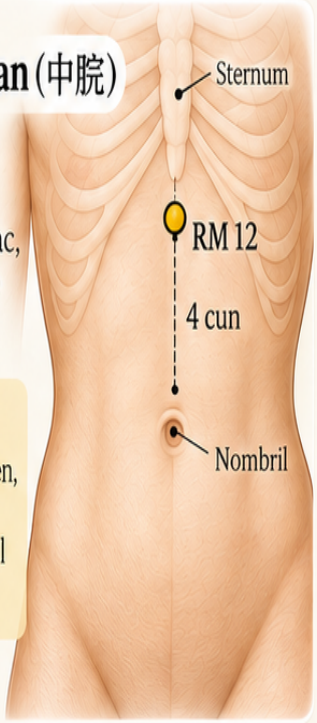
RM 12 Zhongwan (中脘)

Harmoniser le centre

Soutient la Rate et l'Estomac, harmonise le centre et aide la digestion.

Localisation

Sur la ligne médiane de l'abdomen, à 4 cun au-dessus du nombril (à mi-distance entre le nombril et l'angle sterno-costal).



Une Terre plus stable pour une énergie plus sereine.

金 Métal / Poumon

Respirer, s'ouvrir, se relier

Une respiration plus libre pour un corps plus léger et un esprit plus clair.

P 9 Taiyuan (太淵)

Soutenir le Poumon

Soutient le Qi du Poumon et ses fonctions de diffusion et de descente.

Localisation

À l'extrémité radiale du pli du poignet, dans une dépression, sur l'artère radiale.



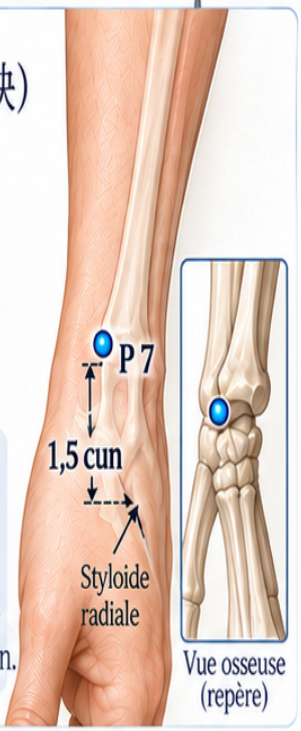
P 7 Lieque (列缺)

Favoriser la diffusion et la descente

Favorise la circulation du Qi du Poumon et accompagne sa dynamique.

Localisation

À 1,5 cun du pli du poignet en direction proximale, sur la face externe de la styloïde radiale, dans une petite dépression.



GI 4 Hegu (合谷)

Faire circuler le Qi du Métal

Point majeur du Gros Intestin, traditionnellement utilisé pour favoriser la circulation du Qi.

Localisation

Au milieu du deuxième métacarpien, sur le bord radial (côté pouce), dans une dépression.



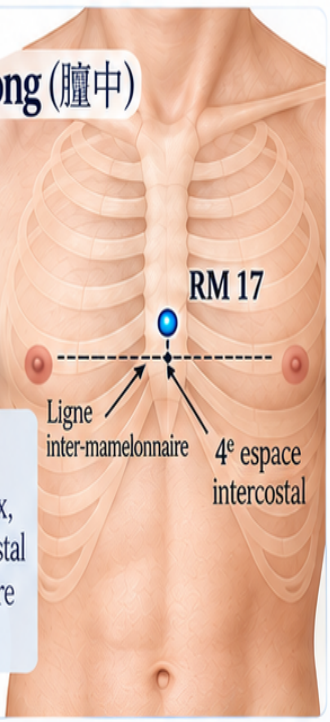
RM 17 Shanzhong (膻中)

Ouvrir la poitrine

Régule le Qi de la poitrine et accompagne la respiration.

Localisation

Sur la ligne médiane du thorax, au niveau du 4e espace intercostal (sur la ligne inter-mamelonnaire chez l'homme).



Un souffle plus libre pour une vie plus alignée.

ÉQUILIBRE • CLARTÉ • VITALITÉ • LIEN

Terre / Rate • Métal / Poumon

Mode d'emploi de l'acupression

Un soutien simple pour votre équilibre au quotidien

Prendre soin de sa Terre pour nourrir son Métal, et respirer la vie avec plus de légèreté.

4/4

1 Les méridiens ciblés

Une synergie Terre – Métal



Apporte l'énergie, la stabilité, la transformation.

Diffuse, trie, laisse aller et favorise la respiration.

Dans le cycle d'engendrement, la Terre nourrit le Métal : accompagner cette transition permet de relier stabilité et respiration.

2 Mesurer le cun

Une mesure proportionnelle à votre corps

1 cun (largeur du pouce)



1 cun = largeur de votre pouce au niveau de l'articulation interphalangienne.

3 cun (épaisseur des 4 doigts)



3 cun = largeur des 4 doigts (index à auriculaire) réunis à la même hauteur.

Les flèches indiquent la mesure (horizontalement), perpendiculaire aux doigts, et non leur longueur.

3 Placer le pouce

Avec justesse et stabilité



Placez la pulpe du pouce perpendiculairement sur le point. Le geste doit être stable, relâché et précis.

Le pouce ou l'index peuvent être utilisés. Choisissez la position la plus confortable pour vous.

4 Stimuler le point

Douceur et précision



Exercez une pression douce et progressive, puis réalisez de petits mouvements circulaires dans le sens horaire.

Il n'est pas nécessaire d'appuyer fort : recherchez une sensation nette mais confortable, jamais une douleur.

5 Respirer et ressentir

Allier geste et respiration



Accompagnez la stimulation d'une respiration lente et profonde.
Laissez votre attention se poser sur la zone, en restant à l'écoute des sensations.

Inspirez calmement...
... Expirez plus longuement...
... Relâchez.

6 Protocole conseillé

Simple et efficace au quotidien

- **1 à 3 minutes** par point
- Dans le sens **horaire** (mouvements doux)
- Avec une respiration lente et profonde
- **2 fois par jour** (idéalement le matin et/ou le soir)

⚠ Précautions

- Toujours exercer une pression douce et non douloureuse.
- Ne pas stimuler GI4 pendant la grossesse.
- Éviter toute pression sur une peau lésée ou en cas d'inflammation locale.
- En cas de pathologie ou de traitement, demandez conseil à un professionnel de santé.
- Cette pratique ne remplace pas un avis médical.

À savoir

- Le cun est une mesure relative, propre à chaque personne.
- La stimulation doit rester douce et confortable.
- Une sensation de chaleur, de picotement ou de détente est normale.
- Les effets sont optimisés par une pratique régulière.
- Cette pratique s'intègre dans une bonne hygiène de vie (respiration, mouvement, alimentation, repos).



L'acupression, un outil pour les saisons

Cette méthode peut être utilisée tout au long de l'année en adaptant les points à la saison.
Retrouvez les autres fiches :
Bois – Printemps
Feu – Été
Terre – Fin d'été
Métal – Automne
Eau – Hiver



Un souffle plus libre pour une vie plus alignée.

ÉQUILIBRE • CLARTÉ • VITALITÉ • LIEN

LUMEN VIRA

MÉDECINE INTÉGRATIVE • CORPS • ESPRIT • NATURE