

MÉDECINE  
TRADITIONNELLE  
CHINOISE

Comprendre  
pour mieux prendre soin



Explorer •  
Relier •  
Incarnier

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'à attendre le déséquilibre.

  
MIEUX  
SE CONNAÎTRE

  
MIEUX  
CIRCULER

  
PRENDRE SOIN  
AU QUOTIDIEN

  
VIVRE PLUS  
PLEINEMENT

Harmonie  
Mouvement  
Vie  




# Terre / Rate

*S'ancrer, nourrir, se centrer*

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



2/4

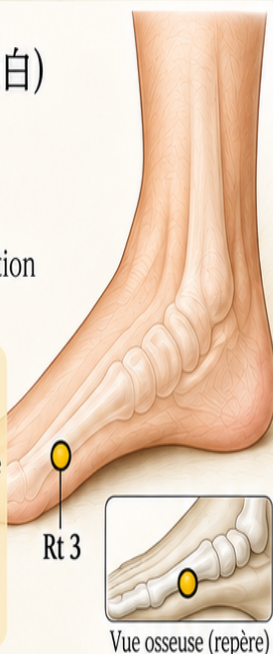
## Rt 3 Taibai (太白)

### *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.



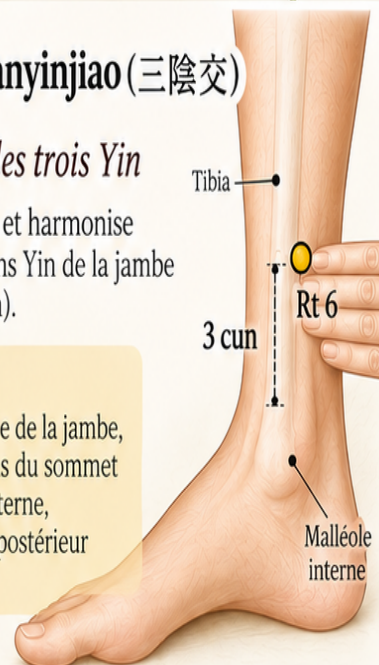
## Rt 6 Sanyinjiao (三陰交)

### *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.



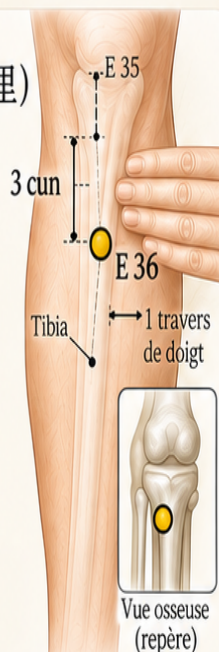
## E 36 Zusanli (足三里)

### *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.



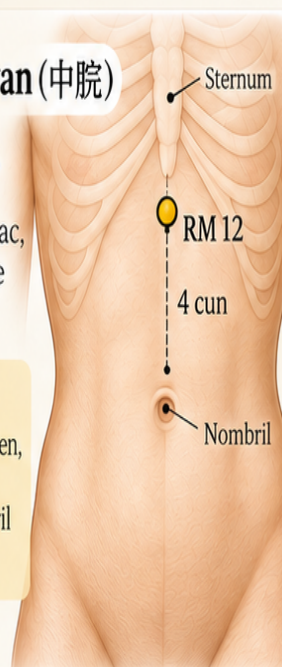
## RM 12 Zhongwan (中脘)

### *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.*





# 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.



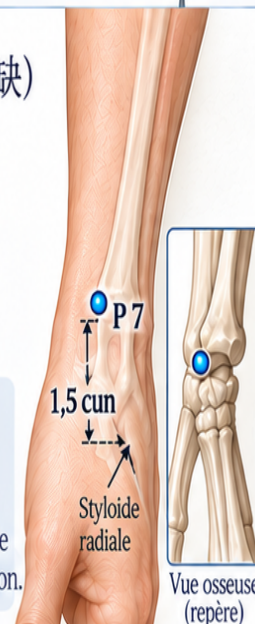
## P 7 Lieque (列缺)

### *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.



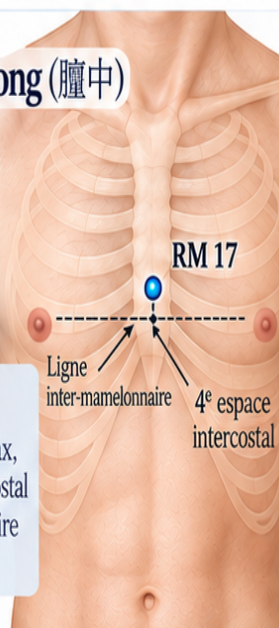
## RM 17 Shanzhong (膻中)

### *Ouvrir la poitrine*

Régule le Qi de la poitrine et accompagne la respiration.

#### Localisation

Sur la ligne médiane du thorax, au niveau du 4<sup>e</sup> 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 de votre pouce  
au niveau de l'articulation  
interphalangienne.

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

