Les méridiens : fiches de mémorisation

Les 12 méridiens : tableau de référence

Ordre	Méridien	Code	Yin/yang	Élément	Horaire	Points
1	Poumon	P	Yin main	Métal	3-5 h	11
2	Gros Intestin	GI	Yang main	Métal	5-7 h	20
3	Estomac	E	Yang pied	Terre	7-9 h	45
4	Rate	Rt	Yin pied	Terre	9-11 h	21
5	Cœur	C	Yin main	Feu	11-13 h	9
6	Intestin Grêle	IG	Yang main	Feu	13-15 h	19
7	Vessie	V	Yang pied	Eau	15-17 h	67
8	Rein	R	Yin pied	Eau	17-19 h	27
9	Maître du Cœur	MC	Yin main	Feu	19-21 h	9
10	Triple Réchauffeur	TR	Yang main	Feu	21-23 h	23
11	Vésicule Biliaire	VB	Yang pied	Bois	23-1 h	44
12	Foie	F	Yin pied	Bois	1-3 h	14

Total : 309 points par côté. Avec Ren Mai (24) et Du Mai (28) : 361 points classiques.

Sens de circulation : yin de la main, thorax vers main ; yang de la main, main vers tête ; yang du pied, tête vers pied ; yin du pied, pied vers thorax.

Auto-test 1 : l'ordre et les horaires

Cachez la page précédente. Complétez, puis corrigez. Notez la date et votre score.

Ordre	Méridien	Code	Élément	Horaire
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Date	Score /12	Date	Score /12	Date	Score /12

Les trajets : premier et dernier point

Méridien	Départ	Arrivée
P	P1 sous la clavicule	P11 ongle du pouce
GI	GI1 ongle de l'index	GI20 aile du nez
E	E1 sous l'œil	E45 ongle du 2e orteil
Rt	Rt1 ongle du gros orteil	Rt21 flanc, ligne axillaire
C	C1 creux de l'aisselle	C9 ongle du petit doigt
IG	IG1 ongle du petit doigt	IG19 devant l'oreille
V	V1 angle interne de l'œil	V67 ongle du petit orteil
R	R1 plante du pied	R27 sous la clavicule
MC	MC1 près du mamelon	MC9 bout du majeur
TR	TR1 ongle de l'annulaire	TR23 queue du sourcil
VB	VB1 angle externe de l'œil	VB44 ongle du 4e orteil
F	F1 ongle du gros orteil	F14 6e espace intercostal

Auto-test 2 : écrivez de mémoire le départ et l'arrivée de 4 méridiens tirés au hasard

Vaisseaux merveilleux et catégories de points

Les 8 vaisseaux merveilleux

- Du Mai : vaisseau gouverneur, ligne médiane postérieure, 28 points.
- Ren Mai : vaisseau conception, ligne médiane antérieure, 24 points.
- Chong Mai.
- Dai Mai : vaisseau ceinture.
- Yin Qiao Mai et Yang Qiao Mai.
- Yin Wei Mai et Yang Wei Mai.

Les catégories de points

Catégorie	Repère
5 points antiques	Jing-puits, Ying, Shu, Jing, He, des extrémités vers le coude ou le genou
Yuan	Point source, près du poignet ou de la cheville
Luo	Point de liaison avec le méridien couplé
Xi	Point de crise
Mu	Point d'alarme, sur le thorax ou l'abdomen
Shu du dos	Sur le méridien de la Vessie, le long de la colonne

Mon planning de révision

Semaine	Contenu	J+1	J+3	J+7	J+21
1	Les 12 noms, codes, ordre				
2	Yin/yang, éléments, horaires				
3	Trajets, premier et dernier point				
4	Vaisseaux merveilleux, catégories de points				

Ma phrase mnémotechnique pour P, GI, E, Rt, C, IG, V, R, MC, TR, VB, F