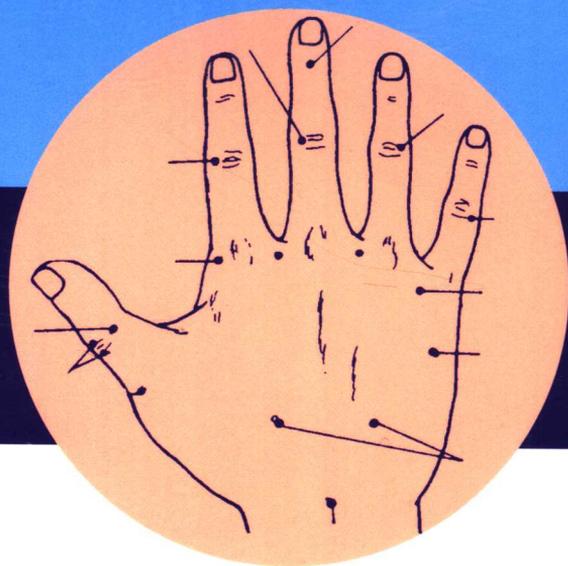


*Manuel de médecine chinoise*

# Se soigner *par les mains*



*Wang Sheng*

*Wang Weidong*

EDITIONS EN LANGUES ETRANGERES BEIJING

# Se soigner par les mains

Wang Sheng, Wang Weidong

**Editions en Langues étrangères**

Première édition 2007

Traduit par Zou Shaoping  
Relu par Daniel Cogez, Gong Jieshi

Site Web :  
<http://www.flp.com.cn>  
Courrier électronique :  
[info@flp.com.cn](mailto:info@flp.com.cn)  
[sales@flp.com.cn](mailto:sales@flp.com.cn)

ISBN 978-7-119-01902-4

Tous droits réservés pour tous pays  
Editions en Langues étrangères  
24, Bai Wan Zhuang  
100037 Beijing, Chine

Distributeur : Société chinoise du  
Commerce international du Livre  
35, Che Gong Zhuang Xi Lu  
100044 Beijing, Chine

*Imprimé en République populaire de Chine*

## Avant-propos

L'art de se soigner par les mains est un legs remarquable de la médecine traditionnelle chinoise. Il s'agit d'une thérapeutique originale, populaire qui a été élaborée au cours de la pratique médicale, du travail productif et dans la vie quotidienne.

D'après la théorie des méridiens, les mains sont étroitement liées par un circuit vital à tout le reste du corps : la peau, les veines, la chair, les tendons, les os et les organes. Lorsque l'être humain est malade, les symptômes se manifestent alors à travers les mains. Les massages, l'acupuncture et le *qigong* (exercices respiratoires) permettent de stimuler le pouvoir de guérison qui, retransmis par les points des méridiens, éveille et ravive le potentiel des défenses immunitaires pour qu'elles luttent contre les maladies, entretiennent un bon état de santé et œuvrent pour la longévité.

Les techniques de soins par les mains sont très appréciées pour leur simplicité, leur étendue d'application, leur efficacité et l'absence d'effets secondaires. Afin de répondre à la demande des lecteurs étrangers désireux de connaître, d'apprendre et de pratiquer cette méthode thérapeutique proprement chinoise, le présent ouvrage a été rédigé après consultation de quantité de documents classiques et modernes. Il réunit de manière systématique les théories et les expériences cliniques.



## *Chapitre I*

# **Introduction**

Rien n'est plus pratique que de se soigner par les mains. Cette thérapeutique traditionnelle consiste en effet à stimuler de différentes manières des points précis de la main afin de faciliter la circulation de l'énergie vitale et du sang, fortifier la santé, prévenir et guérir les maladies. Nous entendons, par points précis de la main, les points des méridiens, les points particuliers extra-méridiens, les zones de réaction holographique et le groupe des points latéraux du deuxième métacarpien. Quels que soient les moyens de stimulation, massage, acupuncture, cure ou exercices, les points à traiter se trouvent toujours sur les mains ; c'est pourquoi cette méthode thérapeutique est communément appelée Art de la guérison par les mains.

### **I. L'origine de l'art de la guérison par les mains**

Cette méthode de guérison fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise en matière de diagnostic et de traitement.

Si nous considérons l'histoire de la médecine, cette méthode est bien antérieure à la pharmacothérapie. En des temps primitifs, les êtres humains habitaient dans des cavernes, étaient exposés aux intempéries et, quand il faisait froid, se frottaient les mains par instinct pour se réchauffer. Lorsqu'ils étaient blessés ou malades, ils touchaient et

pressaient consciemment ou non l'endroit douloureux afin de se soulager ou de résorber les enflures. Ils découvrirent, par exemple, que presser la partie située entre le pouce et l'index de la main atténuait les rages de dents. C'est ainsi que, petit à petit, certaines parties de la main, une fois stimulées par des pressions, massages ou frottements, parfois à l'aide d'objets, furent connues pour leurs relations avec certains effets thérapeutiques. C'était là, en fait, l'embryon de la thérapie par les mains.

Le *Classique de la médecine interne de l'empereur Jaune* (Huangdi Neijing), le plus ancien livre de médecine chinois paru à l'époque des Royaumes combattants (770-221 av. J.-C.), décrit des cas de guérison grâce aux méridiens de la main, ce qui prouve qu'il existait d'ores et déjà une théorie de thérapie par les mains il y a 2 000 ans.

Par la suite, cette théorie s'est considérablement enrichie grâce à l'extension de la pratique, à l'approfondissement du savoir et aux développements progressifs de l'acupuncture, du massage, de l'art respiratoire et de la pharmacothérapie.

La théorie des méridiens est le fondement de l'art de la guérison par les mains. Les écrits de médecine parus à différentes époques ont nourri continuellement cette théorie ainsi que celle de l'acupuncture. Le lecteur y découvre des conclusions sur les effets thérapeutiques obtenus grâce au système des méridiens, aux points des méridiens et aux points particuliers extra-méridiens de la main. L'holographie biologique de l'époque contemporaine a donné une nouvelle substance à l'art de la guérison par l'acupuncture.

La massothérapie, en constante extension, a également enrichi le contenu du massage de la main. Le *Classique de la médecine interne* précise que les plus anciens objets utilisés pour le massage en Chine étaient « l'aiguille circulaire » et

« l'aiguille suspendue ». Après la parution du premier ouvrage spécial sur le massage en Chine durant les périodes des Qin et des Han (221 av. J.-C. – 220 apr. J.-C.) soit il y a deux millénaires, l'art de se soigner par le massage n'a cessé de se développer et a même gagné le Japon, la Corée et l'Inde.

Le *qigong*, art respiratoire, est un exercice qui se pratique individuellement et qui a été longuement élaboré par le peuple chinois au fil de la vie, du travail dans les domaines sanitaires et de traitement des maladies. L'expérience de la main est l'un des nombreux arcanes de cette méthode thérapeutique.

La main est aussi considérée comme la « vitrine » indiquant la présence de maladies. Elle ressemble en quelque sorte à un miroir qui reflète sous ses différents aspects l'état de santé de l'individu. L'étude des lignes de la main est une science nouvellement apparue. Cette discipline a tourné une page dans l'art de la guérison par les mains. Le traitement des maladies diagnostiquées selon l'apparence des ongles et des lignes sillonnant les doigts et les paumes des mains est effectivement soutenu par des expériences cliniques.

« L'état intérieur se manifeste nécessairement à l'extérieur », comme l'expliquent certains classiques de médecine. Tout le monde sait que la main est une partie du corps humain et qu'elle entretient, de même que d'autres parties du corps, des liens naturels avec l'ensemble. Des maladies peuvent être décelées à travers la main et être soignées à travers elle. De nos jours, une plus grande importance est accordée à la santé. L'art de la guérison par les mains est d'autant plus apprécié qu'il permet de diagnostiquer les maladies tôt et de se faire soigner avant qu'il ne soit trop tard, qu'il présente un aspect simple et s'avère fiable. En outre,

traiter les maux en appliquant sur les mains des remèdes naturels ou à l'aide d'autres procédés non médicamenteux est désormais devenu un sujet qui intéresse le monde entier.

## **II. Champ d'application, particularités et recommandations**

### **Les champs d'application**

1. Les douleurs : maux de tête nerveux, névralgies du trijumeau, rages de dents, angines de poitrine, douleurs thoraciques, douleurs dans le nerf intercostal, sciatiques et douleurs abdominales.

2. Les maladies chroniques : trachéite, ulcères gastriques, gastrites chroniques, diarrhées, diabète, rhumatismes, traumatismes du tissu cartilagineux, néphrites chroniques, hémiplegies, arthrites et traumatismes lombaires chroniques.

3. Les maladies fonctionnelles : troubles de la menstruation, dysménorrhées, dysfonctionnements neurovégétatifs et spasmes gastriques.

4. Les maladies nerveuses : névroses, spasmes des muscles faciaux, paralysies du nerf facial et surdité nerveuse.

5. Les maladies inflammatoires : amygdalites, pharyngites, stomatites, rhinites, bronchites, périarthrites scapulo-humérales, cholécystites, néphrites, arthrites.

6. Les maladies aiguës : convulsions fébriles, angines de poitrine aiguës, crises épileptiques, pharyngites aiguës, conjonctivites aiguës, gastrites aiguës.

### **Les particularités**

1. L'accent est mis sur la notion d'ensemble, le traitement de l'intérieur par l'extérieur et du tout par la partie.

2. Les méthodes sont simples et applicables dans une large mesure, entre autres en médecine générale, en méde-

cine externe, en gynécologie, en pédiatrie et en ophtalmo-oto-rhino-laryngologie.

3. La pratique est économique, facile et sûre.

4. L'art de la guérison par les mains permet à celui qui le pratique de se rétablir quand il est malade et de fortifier sa santé quand il est bien portant.

5. Il offre la possibilité d'effectuer soi-même les diagnostics et de traiter les maladies dès les premiers symptômes.

6. Son efficacité est grande et il est sans aucun effet toxique ni secondaire.

7. Sa généralisation est extrêmement facile.

### **Les recommandations**

1. Une utilisation prudente est conseillée aux femmes au début et à la fin de la grossesse.

2. Les patients ayant subi une opération chirurgicale (appendicite aiguë, par exemple) doivent pratiquer cette thérapeutique avec beaucoup de précaution.

3. Le recours à cette méthode est interdit à ceux qui souffrent de gangrènes, d'infections et de plaies suppurées de la main.



## Chapitre II

### Points couramment utilisés

Les points utilisés pour se soigner par les mains concernent les points des méridiens de la main et les points particuliers extra-méridiens. En clinique, les points situés sur les bras sont également utilisés car faciles d'accès. Nous présentons dans ce chapitre les points des méridiens les plus utilisés, situés en dessous du pli transversal de flexion du coude (les points avec un astérisque « \* » sont ceux de la main).

#### Points du méridien des poumons Taiyin de la main :

##### Chize

*Localisation* : sur le pli de flexion du coude, au bord externe du tendon du biceps. Pour localiser ce point, plier légèrement le coude (Fig. 1).

*Effets* : purifie l'énergie pulmonaire, nourrit le flux *yin* et humidifie les poumons.

*Indications* : toux, hémoptysie, douleurs dans la gorge, distensions de la poitrine, abcès mammaires, douleurs dans les coudes et les bras,

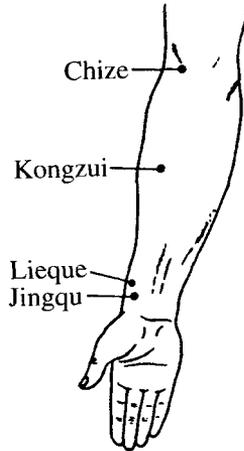


Fig. 1

vomissements et diarrhée.

*Acupuncture* : piqûre verticale à 1,6 cm de profondeur et piqûre rapide par coups secs de l'aiguille triangulaire pour extraire quelques gouttes de sang ; moxibustion praticable.

### **Kongzui**

*Localisation* : au bord radial de l'avant-bras, sur la même ligne liant les points Chize et Taiyuan et à 23,3 cm de ce dernier point (Fig.1).

*Effets* : purifie l'énergie pulmonaire, refroidit le sang et arrête les hémorragies.

*Indications* : toux, hémoptysie, douleur dans la gorge, aphonies, hémorroïdes et douleurs dans les coudes et les bras.

*Acupuncture* : piqûre verticale à 1,6 à 3,3 cm de profondeur ; moxibustion praticable.

### **Lieque**

*Localisation* : au-dessus de l'apophyse styloïde du radius, à 5 cm au-dessus du pli de flexion du poignet (Fig. 1).

*Effets* : disperse l'énergie des poumons et désobstrue le méridien Directeur.

*Indications* : toux, douleurs dans la gorge, hémiplegies, paralysies faciales, migraines, raideurs de la nuque, rages de dents et sensations de chaleur au creux de la main.

*Acupuncture* : piqûre oblique en direction du coude à 0,7 cm de profondeur ; moxibustion praticable.

### **Jingqu**

*Localisation* : au bord interne de l'apophyse styloïde du radius, à 3,3 cm au-dessus du pli du poignet (Fig. 1).

*Effets* : arrête la toux, apaise l'asthme et fait descendre l'énergie en reflux des poumons.

*Indications* : toux, douleurs dans la gorge, distensions et maux de poitrine, sensations de chaleur au creux de la main.

*Acupuncture* : piqûre verticale à 1 cm de profondeur ; moxibustion praticable.

### **Taiyuan\***

*Localisation* : la main en supination dans une dépression du côté radial du pli du poignet (Fig. 2).

*Effets* : arrête la toux, facilite l'expectoration, renforce l'énergie vitale et aide à éliminer les facteurs pathogènes.

*Indications* : toux, hémoptysies, distensions et douleurs dans la poitrine, pharyngites, vomissements, ballonnements abdominaux, douleurs dans les poignets.

*Acupuncture* : piqûre verticale à 1 cm de profondeur ; moxibustion praticable.

### **Yuji\***

*Localisation* : au milieu de la face palmaire du premier métacarpien à la ligne de la démarcation entre la chair rouge et blanche (Fig. 2).

*Effets* : chasse la chaleur des poumons, atténue les douleurs de la gorge et rafraîchit le sang.

*Indications* : toux, hémoptysies, pharyngites, convulsions du coude et sensations de chaleur au creux de la main.

*Acupuncture* : piqûre verticale à 1,6 à 3,3 cm de profondeur ; moxibustion praticable.

### **Shaoshang\***

*Localisation* : sur le côté



**Fig. 2**

radial du pouce, à 0,3 cm en arrière de son angle unguéal (Fig. 2).

*Effets* : dissipe la chaleur, restaure le yang pour sauver le patient en collapsus et soulage les douleurs dans la gorge.

*Indications* : toux, pharyngites, épilepsies, apoplexies, comas, états fébriles et éclampsies infantiles.

*Acupuncture* : piqûre horizontale dans le sens du poignet à 0,6 cm de profondeur ou piqûre accompagnée de percussions avec une aiguille triangulaire pour faire sortir quelques gouttes de sang ; moxibustion praticable.

### Points du méridien du gros intestin Yangming de la main :

#### Shangyang\*

*Localisation* : au bord radial de l'index, situé à 0,3 cm en arrière de son angle unguéal (Fig. 3).

*Effets* : dissipe la chaleur, résorbe les enflures, élimine les facteurs pathogènes dans le cœur et revigore l'esprit.

*Indications* : douleurs et enflures de la gorge, des mâchoires et des dents, surdité, bourdonnements d'oreilles, toux, apoplexie, comas et omalgie.

*Acupuncture* : piqûre oblique vers le haut à 0,6 cm de profondeur ou piqûre accompagnée de percussions avec une aiguille triangulaire, jusqu'à apparition de quelques gouttes de sang ; moxibustion praticable.

#### Erjian\*

*Localisation* : la main

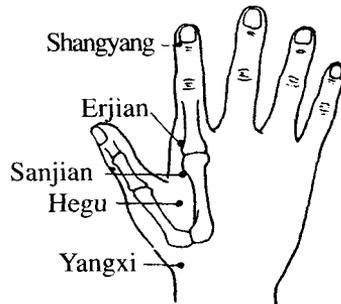


Fig. 3

fermée, dans une dépression située en avant de l'articulation métacarpo-phalangienne, du côté radial de l'index, sur la ligne de démarcation entre la chair rouge et blanche (Fig. 3).

*Effets* : dissipe la chaleur et résorbe les enflures.

*Indications* : pharyngite, enflure des mâchoires, saignements de nez, douleurs dentaires et oculaires, paralysies faciales, fièvres et omalgie.

*Acupuncture* : piqûre verticale à 0,6 cm de profondeur ; moxibustion praticable.

### **Sanjian\***

*Localisation* : au bord radial de l'index, dans une dépression située en arrière de la tête du deuxième métacarpien, la main légèrement fermée (Fig. 3).

*Effets* : chasse la chaleur, résorbe les enflures, traite les flatulences et arrête les diarrhées.

*Indications* : enflures et douleurs laryngo-pharyngiennes, douleurs dans les yeux et les dents, saignements de nez, ballonnements du ventre, diarrhée, enflures et douleurs dans les doigts.

*Acupuncture* : piqûre verticale à 1 cm de profondeur ; moxibustion praticable.

### **Hegu\***

*Localisation* : au milieu du bord radial du deuxième métacarpien, entre le premier et le second métacarpiens (Fig. 3).

*Effets* : chasse la chaleur, facilite la transpiration, améliore l'acuité visuelle et affine l'ouïe.

*Indications* : maux de tête, vertiges, paralysies faciales, douleurs dans les dents et les yeux, maux de gorge, œdèmes faciaux, infections du nez et des yeux, fièvres, hémiplegies, crampe des doigts, douleurs dans les bras, aménorrhées,

accouchement prolongé, urticaires et maladies de l'estomac et de l'intestin.

*Acupuncture* : piqûre verticale à 1,6 à 3,3 cm de profondeur ; moxibustion praticable.

### **Yangxi\***

*Localisation* : le pouce étant en extension, dans la dépression existant au métacarpien entre le tendon du court extenseur du pouce en dehors et celui du long extenseur du pouce en dedans (Fig. 3).

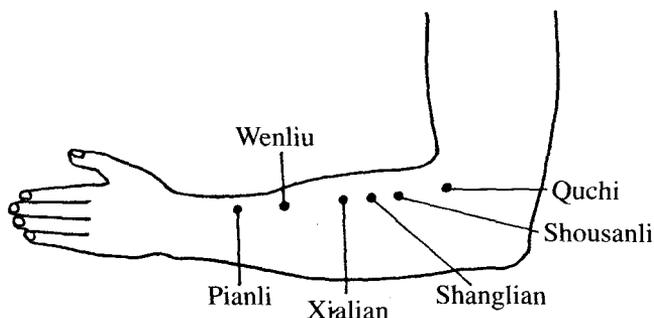
*Effets* : abaisse la fièvre, calme l'esprit, améliore l'acuité visuelle et atténue les maux de gorge.

*Indications* : maux de tête, enflures et douleurs de la gorge, congestions oculaires, surdités et bourdonnements d'oreilles, rages de dents, douleurs dans les bras et les poignets, épilepsies.

*Acupuncture* : piqûre verticale à 1,3 cm de profondeur ; moxibustion praticable.

### **Pianli**

*Localisation* : le coude en flexion, à 10 cm au-dessus du point Yangxi (Fig. 4).



**Fig. 4**