



# **POINTS DE PRÉVENTION DE LA MALADIE ET DU VIEILLISSEMENT PRÉCOCE**

**Mots clés :** Rate et Rein ; vide de qi ; obstruction ; mucosités ; stase de sang

**Dr ROBERT HAWAWINI**

# POINTS DE PRÉVENTION DE LA MALADIE ET DU VIEILLISSEMENT PRÉCOCE

*Dr ROBERT HAWAWINI*

## 1.1 INTRODUCTION

Les effets du vieillissement, de la baisse de la santé et de la mort prématurée qui en résulte, tous ces mécanismes sont dus à la conjonction de deux facteurs.

- Deux Vides : le Vide de qi de la Rate et des Reins,
- Deux Plénitudes : l'obstruction par les Mucosités (tan) et la Stase de Sang (yuxue).

## 1.2 PHYSIOLOGIE

- La Rate transforme et transporte (yunhua) le qi constituant l'Essence (jing) acquise des Eaux et des Céréales du Ciel postérieur (houtian), tandis que les Reins thésaurisent l'Essence innée du Ciel antérieur (xiantian) constituée par le yin originel (yuanyin) et le yang originel (yuanyang).
- S'associant pour former l'Énergie originelle (yuanqi), l'inné et l'acquis s'entraident : le qi acquis nourrit et entretient le jing inné qui, à son tour, favorise et accélère les fonctions de l'acquis.
- La Rate et l'Estomac sont la Source de production du qi et du Sang qui entretiennent la vitalité des Organes (zangfu).
- La force du qi de la Rate lui permet de chasser l'Humidité (shi) et les Mucosités.
- Comme le qi est le commandant du Sang (xue), la Plénitude du qi acquis et inné mobilise correctement le Sang, ce qui empêche sa Stase.

## 1.3 MECANISMES ET PHYSIOPATHOLOGIE DU VIEILLISSEMENT

### 1.3.1 MECANISMES

Parmi les causes les plus évidentes, nous retrouvons les Énergies perverses externes, les nombreuses maladies, les dérèglements alimentaires, les excès émotionnels, le surmenage mental et physique.

### 1.3.2 PHYSIOPATHOLOGIE

L'affaiblissement du yuanqi de la Rate et des Reins constitue le principal mécanisme du vieillissement.

- Quand le qi de la Rate est faible, sa fonction de transformation-transport diminue, l'Humidité qui n'est plus éliminée stagne et se transforme en Mucosités.
- Quand le yuanqi s'amenuise, le qi ne mobilise plus suffisamment le Sang qui Stagne.
- L'accumulation du tan et du xue cause des obstructions dans le corps.

- Un yuanqi en Plénitude est source de santé et de longévité ; un yuanqi faible associé aux obstruction par les tan et le xue, cause maladie, vieillissement précoce et mort prématurée. Il y a donc mélange de Vides et de Plénitudes.

## 1.4 TRAITEMENT

### 1.4.1 PRINCIPES

- La tonification préventive du qi de la Rate, de l'Estomac et des Reins, est le principe fondamental qui préserve la santé et retarde le vieillissement. Cette tonification permet soutenir l'Énergie correcte (zhengqi) afin de chasser et transformer les tan, activer le Sang et mobiliser la Stase, renforcer le corps et les défenses immunitaires.
- Les points doivent être choisis en fonction du terrain et des symptômes présents.

### 1.4.2 MODES

Les modes d'applications sont variables et dépendent des cas de figure.

- La moxibustion est considérée comme le procédé essentiel.
  - 100 à 300 cônes de moxas une fois par an.
  - 3 à 5 cônes de moxas tous les 2 jours pendant très longtemps.
- Chauffage par un bâton d'armoise pendant 5 à 10 mn tous les 2 jours.
- Marteau à fleur de prunier créant une rubéfaction.
- Massage.
- ventouse.
- Puncture.

Dans tous les cas, il faut traiter d'une manière persévérante sur une longue période.

### 1.4.3 PRINCIPAUX POINTS

#### • Zusanli 36E.

- Point he-rassemblement de l'Estomac utilisé dans toutes les pathologies du yangming riche en Sang et en qi, et point de départ du jingbie qui relie le fu de l'Estomac à son zang la Rate.
- Renforce la Rate et l'Estomac, ce qui accroît le qi et le yang acquis, produit le Sang et nourrit le qi inné ; renforce tous les zangfu, le corps et les défenses immunitaires ; empêche le xieqi de pénétrer dans le corps.
- Bâton d'armoise ou massage pendant 5 à 10 mn ou marteau à fleur de prunier ou moxas appelés « moxibustion de longue vie » (changshengjiu).

#### • Sanyinjiao 6Rte.

- Réunion des trois yin du bas.
- Stimule la Rate, les Reins et le Foie, ce qui accroît le qi acquis (Rate), nourrit l'inné (Reins) et produit et accroît le Sang (Foie).
- Moxas ou bâton d'armoise.

• **Guanyuan 4RM.**

- Réunion des trois yin du bas, du chongmai et du renmai ; origine du yuanyin et du yuanyang. Son nom secondaire est xuehai (Mer du Sang).
- Renforce les Reins et le Foie, c'est-à-dire le jing et le Sang, accroît le yin et le yang.
- Moxas, bâton d'armoise ou massage avant de se coucher, 100 à 200 fois dans un sens, puis 100 à 200 fois dans l'autre sens.

• **Qihai 6RM.**

- Mer inférieure de l'Énergie (xiaqihai).
- Renforce le yuanqi en stimulant l'acquis de la Rate et l'inné des Reins ; très utile en cas de fatigue, essoufflement d'effort, voix faible, transpiration spontanée.
- Moxas, bâton d'armoise ou massage avant de se coucher, 100 à 200 fois dans un sens, puis 100 à 200 fois dans l'autre sens.

• **Shenque 8RM.**

- Appelé qishe (demeure de l'Énergie), mingdi (pédoncule du destin) ; réunion Reins, Rate, chongmai, renmai, dumai ; y va et vient le jing, le shen, le qi et le xue.
- Par son rôle de carrefour, renforce l'ensemble des méridiens du corps, les 5 zang et les six fu ; renforce le yang de la Rate et des Reins, soutient leur qi, accroît le qi et xue.
- 300 à 500 cônes de moxas sur une couche de sel peuvent guérir les maladies et accroître la vie.
- Moxas ou bâton d'armoise.

• **Zhongwan 12RM.**

- Réunion des six Entrailles (huifu), mu (collecteur) du Réchauffeur moyen, jie (nœud) de la Rate.
- Renforce le qi et le yang de la Rate et de l'Estomac, ce qui produit le qi acquis et le Sang, permet de chasser l'Humidité et les Mucosités ; complète les actions du zusanli 36E.
- Moxas ou bâton d'armoise, sauf en cas de Chaleur de l'Estomac ; massage ou ventouse.

• **Shenshu 23V.**

- Beishu polyvalent des Reins.
- Soutient le jing inné et le qi des Reins, renforce son yang ; ce qui retentit sur tous les organes du Réchauffeur inférieur.
- Moxas ou bâton d'armoise.

• **Taixi 3R.**

- Point yuan polyvalent.
- Renforce le jing et le yin des Reins, ce qui retentit sur tout le corps.
- Moxas, bâton d'armoise ou massage.

• **Yongquan 1R.**

- Point le plus bas du corps, ancre le yang dans le yin.
- Abaisse le contre-courant du yang, c'est-à-dire l'Énergie trouble (zhuoqi), ce qui élève l'Énergie pure (qingqi). Préviend hypertension artérielle, insomnie, vertiges, éblouissements, acouphènes, insomnie. Renforce la mémoire, l'ouïe, la vue ; prévient le vieillissement ; augmente l'espérance de vie.
- Massage 100 fois le matin et 100 fois le soir ; on peut masser de yongquan 1R jusqu'à sanyinjiao 6Rte, en passant par taixi 3R.

• **Xuanzhong 39VB.**

- Réunion des moelles (suihui), en relation avec les moelles et le cerveau.
- Peut les renforcer pour soutenir l'intelligence, renforcer la mémoire, ralentir le vieillissement, améliorer l'ouïe et la vue.
- Moxas ou bâton d'armoise.

• **Mingmen 4DM.**

- Réunion du dumai qui régit le yang, avec tous les zang, spécifique du mingmen.
- Renforce le yang acquis et inné de la Rate et des Reins, de l'ensemble du corps et du Feu du mingmen.
- Moxas.

• **Shenzhu 12DM.**

- Appelé « pilier du corps », ce point tonifie le qi du Poumon, réchauffe et élimine les tanyin, renforce le cerveau et aide l'intelligence, prévient les maladies et renforce le corps.
- Moxas, bâton d'armoise, ventouse, marteau à fleur de prunier.

• **Dazhui 14DM.**

- Réunion du dumai qui régit le yang, avec tous les méridiens yang.
- Renforce le yang de l'ensemble du corps et le Feu du mingmen, peut aider le développement osseux des enfants et des adolescents, prévenir et arrêter l'ostéoporose des adultes, prévenir et traite l'hypertension artérielle et l'artériosclérose, prévenir l'hémiplégie.
- Moxas ou bâton d'armoise ou puncture ou marteau à fleur de prunier.

• **Baihui 20DM.**

- Réunion du dumai qui régit le yang, avec tous les méridiens, le cerveau et tous les Orifices.
- Ascensionne le qi et le Sang à la tête, éclaire l'Esprit, améliore la mémoire et les facultés intellectuelles, ouvre les Orifices.
- Moxas ou bâton d'armoise ou marteau à fleur de prunier ou digito puncture de 100 à 200 coups à chaque fois.

- **Gaohuangshu 43V.**

- Ce point est équivalent à zusanli 36E.

- **Zhishi 52V.**

- Complète les actions de mingmen 4DM et shenshu 23V.

#### **1.4.4 GROUPES DE POINTS**

- **Zusanli 36E, guanyuan 4RM, qihai 6RM, shenque 8RM** : la moxibustion régulière sur ces points accroît le yuanqi, soutient le yin et le yang, ralentit le vieillissement et prolonge la vie.
- **Guanyuan 4RM, qihai 6RM, shenque 8RM, zhongwan 12RM, mingmen 4DM** : faire souvent des moxas à tous ces points quand on n'est pas malade permet de vivre jusqu'à 100 ans.
- **Mingmen 4DM, shenshu 23V, zhishi 52V** : ligne spécifique des Reins, augmente son qi, renforce le jing ce qui soutient le shen ; renforce le yang, le Feu de mingmen.
- **Zusanli 36E, gaohuangshu 43V, guanyuan 4RM, qihai 6RM** : ils sont appelés les quatre grands points fortifiants (sidaqiangzhuangxue).
- **Sanyinjiao 6Rte et guanyuan 4RM** : renforcent le qi acquis du Ciel postérieur et le qi inné du Ciel antérieur, le yuanyang (yang originel) et le yuanyin (yin originel) ; tonifient le Foie, la Rate, les Reins et l'Estomac ; augmentent la production du qi et du xue ce qui retentit sur les zangfu et ralentit le vieillissement.

Dr ROBERT HAWAWINI

80 rue du Connétable – F. 60500 Chantilly

Tél : 03 44 57 49 79 / e-mail : r.hawawini@wanadoo.fr

#### **Sources :**

Lin (Shishan), Acupuncture Traditionnelle Chinoise, n° 21, Institut Yin-Yang, Forbach, 2009.