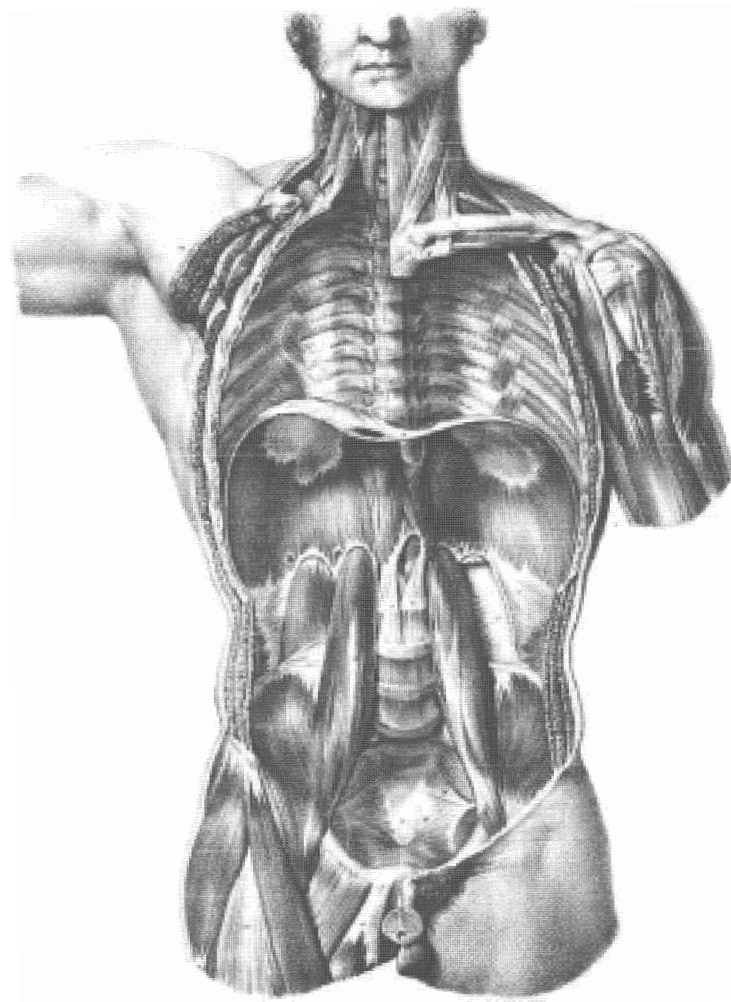


# Le Diaphragme

*Entre le Ciel et l'Homme*



Mémoire 2021



## Remerciements

Un immense merci à tous mes professeurs du Centre Imhotep qui ont changé ma vision du monde. Un immense merci à Fabrice qui m'a encadré dans ce travail, à Claire, à Olivier, à Emma et à Jean qui m'ont enseigné une acupuncture exceptionnelle avec le cœur. J'ai appris pendant cette formation énormément sur les Hommes, la Nature et sur moi même. Le Centre Imhotep est une expérience unique, un voyage inoubliable.

**MERCI !**

## LE DIAPHRAGME

*Entre le Ciel et l'Homme*

|                                                            |    |          |
|------------------------------------------------------------|----|----------|
| <b>1 Introduction</b>                                      | 5  | <b>2</b> |
| <b>Définition</b>                                          | 6  | <b>3</b> |
| <b>Anatomie</b>                                            | 8  | <b>4</b> |
| <b>Physiologie de la respiration</b>                       | 15 |          |
| <b>5 Ostéopathie : Approche de la zone diaphragmatique</b> | 21 | - Test   |
| et palpation                                               | 23 | -        |
| Points réflexes neurolymphatiques                          | 32 |          |
| <b>6 Les 3 diaphragmes</b>                                 | 36 | <b>7</b> |

|                                                |            |           |
|------------------------------------------------|------------|-----------|
| les champs de cinabre .....                    | 41         | 8         |
| Croisement diaphragme - méridiens .....        | 48         | 9         |
| diaphragme et les pouls .....                  | 50         |           |
| <br><b>10 Le diaphragme dans la forteresse</b> |            |           |
| - Entre pouvoir législatif et exécutif .....   | 54         |           |
| - Entre le clair et le trouble .....           | 56         |           |
| - Père et mère .....                           | 59         |           |
| <br><b>11 Le ministre ambassadeur</b>          |            |           |
| - Les émotions .....                           | 61         |           |
| - la lumière .....                             | 63         |           |
| - Hun et Po .....                              | 67         |           |
| - Petit Shen et grand Shen .....               | 71         |           |
| <br><b>12 Diaphragme et Daimai</b>             |            |           |
| - Inspire et foyer inférieur .....             | 75         |           |
| - GE/GAO/HUANG/ZONGJIN .....                   | 77         |           |
| - Le daimai : entre GE et ZONGJIN .....        | 80         |           |
| <br><b>13 Pathologies du diaphragme</b>        |            |           |
| - blocage, chaleur, insomnie .....             | 84         |           |
| - Le chagrin .....                             | 87         |           |
| <br><b>14 Les trois cerveaux .....</b>         |            |           |
| <b>Les points du diaphragme .....</b>          | <b>92</b>  | <b>15</b> |
| <b>clinique .....</b>                          | <b>100</b> | <b>17</b> |
| <b>Conclusion .....</b>                        | <b>108</b> |           |

## 1 Introduction

Pour ce mémoire de fin d'étude au centre Imhotep, je voulais trouver un sujet passionnant pour approfondir mes connaissances en acupuncture traditionnelle. Trois ans de théorie intense ont été d'une grande richesse mais le plus gros du travail reste à venir : la pratique de toute une vie. Celle qui nous fait passer d'une stimulation cérébrale amusante à une concrétisation thérapeutique utile et véritable.

Plus je m'intéresse à cette discipline et plus je comprends sa grandeur et je m'aperçois que pour l'intégrer réellement il faut « vivre acupuncture ».

Plus je rencontre de patients et plus je comprends que chaque personne est unique, imposant un traitement et une pratique nouvelle à chaque instant.

La découverte de l'acupuncture et ma formation au sein du centre Imhotep ont changé ma vie et ma vision de celle-ci.

J'ai choisi le diaphragme thoracique comme axe de recherche. Il a attiré toute mon

attention quand je me suis intéressé à son anatomie. Une véritable structure en parachute pour délimiter le thorax de l'abdomen. Il travaille en étroite collaboration avec la ceinture abdominale afin d'assurer à chaque instant le jeu de la pression/dépression dans les poumons. Son rôle dans le brassage digestif et la circulation sanguine est indispensable.

Une approche ostéopathique sera abordée visant à comprendre sous un autre prisme ce muscle plat et les organes sous-jacents. Les tests et les palpations des insertions nous éclaireront et nous conduiront vers des traitements possibles.

En acupuncture son action est au premier plan, il est le support de la noblesse et le soufflet de forge de la forteresse. Véritable membrane séparant l'homme du ciel et le pouvoir législatif du pouvoir exécutif, il est le moteur respiratoire dont tous les Tsang/Fu dépendent. Il est un obstacle entre le clair et le trouble et apparaît comme la base du réservoir énergétique supérieur de l'Homme. Il intervient dans la répartition énergétique des 3 foyers et devient zone sensible quand nos émotions grondent. Son mouvement d'aller et venue vertical génère un mouvement d'entrée et sortie horizontal semblable aux mouvements du Pro et du Roun.

C'est ainsi que je propose de mettre le diaphragme en lumière et de nous intéresser à cette zone pour renforcer un traitement en acupuncture traditionnelle. Peut-il être à lui seul, au travers de la palpation, un outil de diagnostique ? Comprendre le rôle et le processus énergétique de ce muscle et en déchiffrer sa symbolique pourrait s'avérer pertinent en complément du reste du traitement.

## 2 Définition

**Etymologie** : Terme dérivé de deux mots grecs signifiant « en travers » et « obstruer, boucher »<sup>1</sup>.

**Anatomie** : il est dit que le diaphragme thoracique est un muscle très large et mince qui sépare le thorax de l'abdomen. Sa contraction provoque l'augmentation de volume de la cage thoracique et, par suite, l'inspiration.<sup>2</sup>

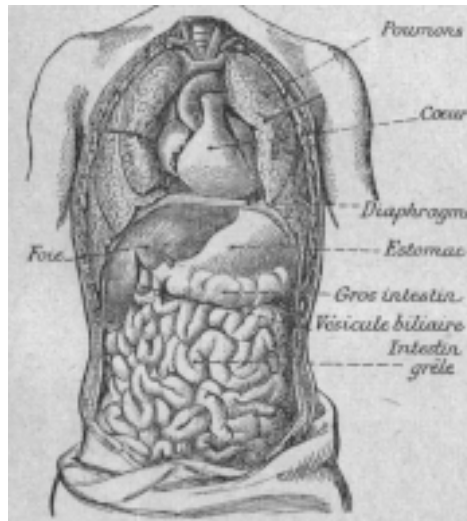


Figure 1 : Tronc de l'Homme ouvert en avant

**Architecture** : C'est un mur intérieur transversal, en général porté par un arc (*arc diaphragme*), séparant deux travées dans certaines églises médiévales.<sup>3</sup>



Figure 2 : Diaphragme d'une église

<sup>1</sup> <http://dictionnaire.sensagent.leparisien.fr>

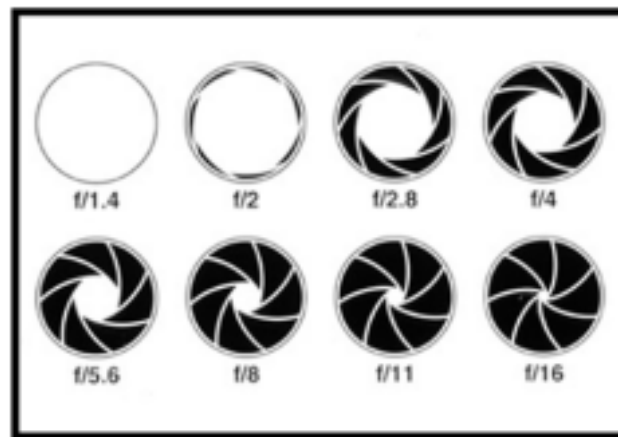
<sup>2,3</sup> Définition Larousse.

**Biologie** : Membrane animale ou végétale tendue, séparant deux cavités ou espaces internes.<sup>4</sup>

**Chimie** : Membrane perméable aux ions, séparant les compartiments anodiques et cathodiques d'une pile ou d'une cuve d'électrolyse.<sup>5</sup>

**Diaphragme contraceptif:** membrane de caoutchouc, montée sur un anneau souple, qui se place au fond du vagin de façon à coiffer le col de l'utérus.<sup>6</sup>

**Optique :** Élément mécanique interposé sur le trajet lumineux dans un instrument optique, il conditionne la quantité de lumière transmise ainsi que l'ouverture du système.<sup>7</sup>



**Figure 3 :** Ouvertures d'un diaphragme optique

Ce que nous pouvons observer dans ces différentes définitions est cette notion de membrane, de cloison, de séparateur. C'est quelque chose qui semble délimiter deux zones, deux endroits. En anatomie et en architecture s'en dégage également la fonction de porter, supporter. En optique, le diaphragme fait office de régulateur lumineux. Nous voyons sur l'image 3 qu'en fonction de son ouverture la lumière passe plus ou moins. Dans l'expression « diaphragme contraceptif » c'est carrément la vie qui est bloquée.

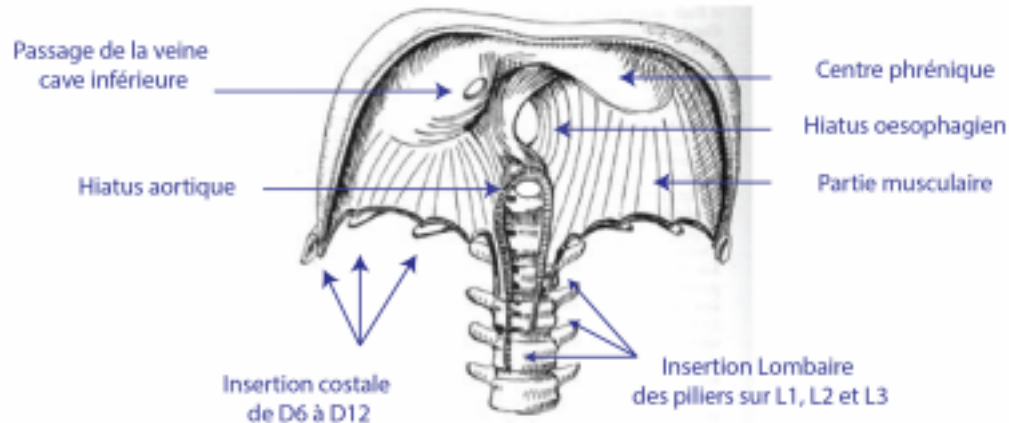
Il est intéressant de noter ces différentes définitions. S'en dégage déjà une notion de lumière : La lumière du faisceau lumineux du diaphragme optique, la lumière de Dieu au dessus des arcs-diaphragmes et la lumière du cœur, du Shen au dessus du diaphragme thoracique

<sup>4, 5, 6, 7</sup> Définition Larousse.

### 3 Anatomie

Dans cette partie, nous allons observer une vue de face, de profil et en coupe pour bien comprendre les différentes attaches au niveau du thorax et de la région lombaire. Deux grands processus constituant le diaphragme : le centre tendineux et une zone

**Le diaphragme** est constitué de deux coupoles diaphragmatiques. Une droite, plus élevée en raison de la place prise par le foie en dessous, et une gauche juste au dessus de l'estomac. (Voir Fig. 4)



Figure

4: Diaphragme - Vue de face

#### Les Différentes parties du diaphragme :

Dans sa partie postérieure basse le diaphragme vient s'insérer au niveau des **trois premières lombaires** créant ainsi un **espace infra médiastinal** très étroit : un cul de sac. Dans sa partie antérieure, le diaphragme vient se projeter sur le **4<sup>ème</sup> espace intercostal** à droite et sur le **5<sup>ème</sup> espace intercostal** à gauche. Son insertion antérieure haute se fait sur le thorax au niveau de **l'apophyse xiphoïde**. (Voir Fig. 5)

<sup>8</sup> L'ensemble des informations de cette partie provient des conférences anatomiques de Mr Olivier TROST - Université de Rouen.

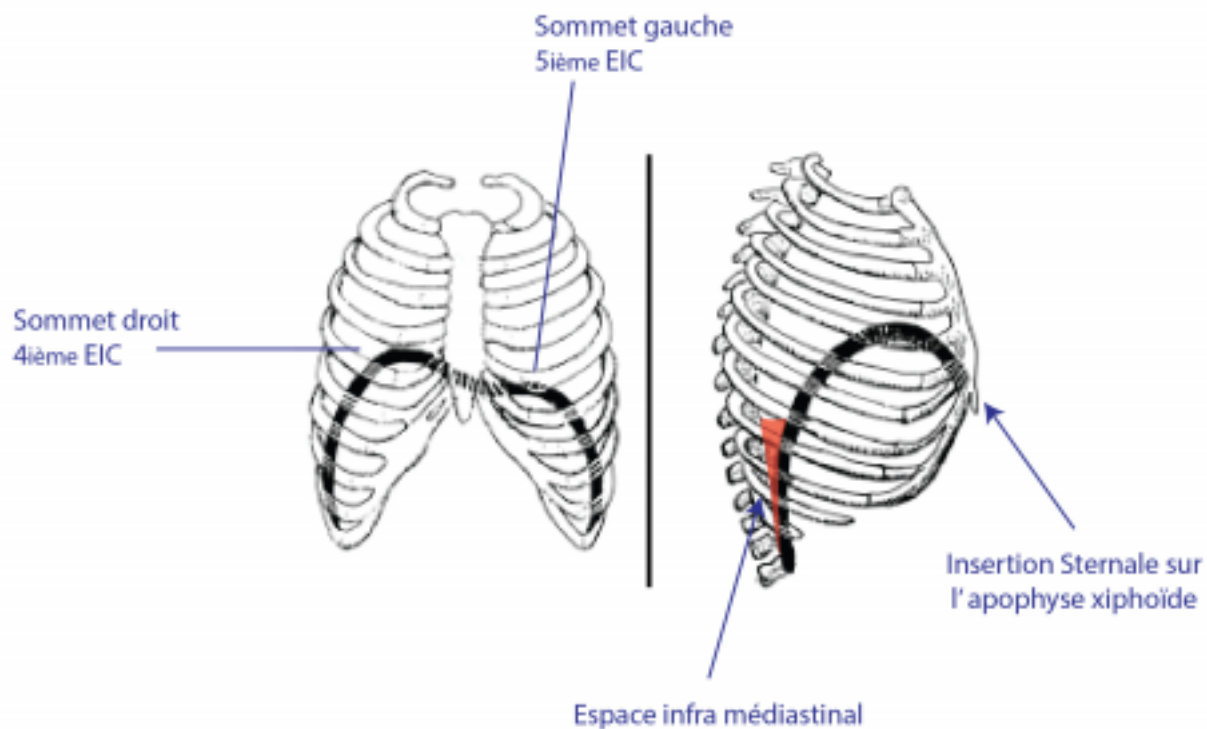


Figure 5: Diaphragme - vue de face et de profil

### Le centre phrénique :

La partie centrale du diaphragme, **centre tendineux** ou **centre phrénique**, se présente sous la forme d'une vaste nappe aponévrotique (relatif aux membranes fibreuses qui enveloppent un muscle) qui a la forme d'un trèfle à trois feuilles représenté par une foliole antérieure, gauche et droite. Ce centre tendineux est constitué de bandelettes semi-circulaires. La bandelette semi-circulaire supérieure est constituée de fibre allant de la foliole antérieure du centre phrénique à la foliole droite. Une autre bandelette semi circulaire inférieure sera orientée de la foliole droite à la foliole gauche. L'entrecroisement de ces deux bandelettes semi-circulaires va déterminer un trou, un hiatus. C'est **le hiatus de la veine cave inférieure** passant du thorax à l'abdomen. Il est délimité en avant par la bandelette semi-circulaire inférieure et en arrière par la bandelette semi-circulaire supérieure. (Voir Fig. 6)

Le péricarde, assimilable au Maître cœur en acupuncture, est un sac à double paroi contenant le cœur et les racines des gros vaisseaux sanguins. Son insertion se fait au milieu du centre phrénique, entre les nerfs phréniques.

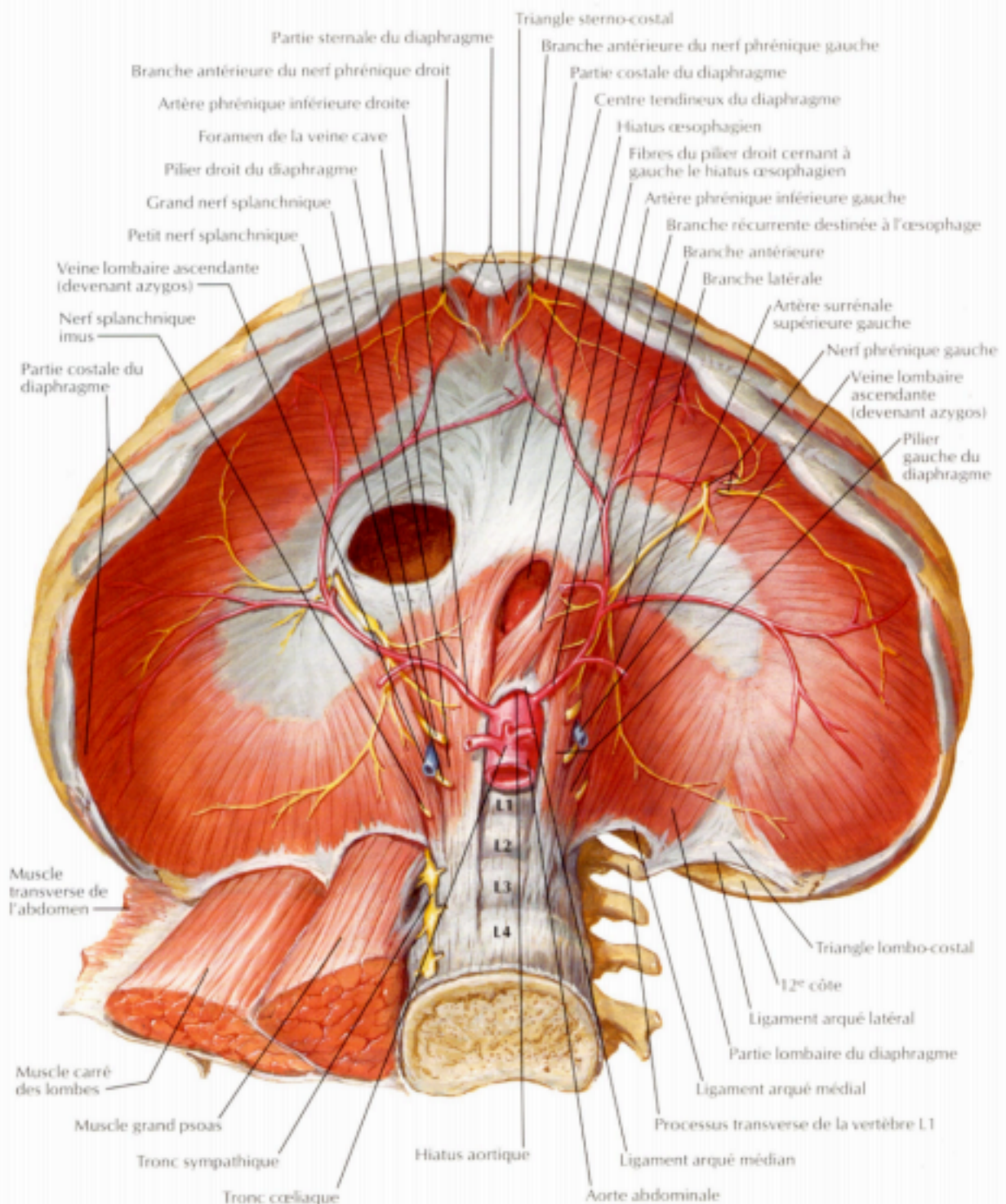


Figure 6: Diaphragme vue de coupe

### La partie charnue :

En ce qui concerne **la partie musculaire** ou charnue du diaphragme, on peut observer trois portions qui dépendent des insertions du diaphragme. Une **portion sternal**, **costale** et une portion lombale ou **lombaire**.

La portion sternale est la plus antérieure. Elle est constituée de deux faisceaux de fibres musculaires venant s'insérer de la face antérieure du centre tendineux à la face postérieure du processus xiphoïde du sternum. Il s'agit d'une partie relativement réduite du diaphragme.

La portion costale prend son insertion sur la partie inférieure de la cage thoracique.

Il s'insère de la 6<sup>ième</sup> à la 12<sup>ième</sup> cote. Il prendra des insertions sur des arcades fibreuses tendues de la pointe de la 11<sup>ième</sup> et de la 12<sup>ième</sup> cote.

### Les fentes et les hiatus :

Entre la partie costale et sternale du diaphragme existe un petit interstice, un petit espace appelé trigone sterno-costal ou **fente de Larrey** (nom de l'anatomiste responsable de la découverte). Une artère traverse cet interstice. C'est l'**artère thoracique interne** quand elle est au dessus de l'interstice et devient l'artère gastrique supérieure quand elle est en dessous de l'interstice. A cette zone de faiblesse peuvent apparaître des hernies de la fente de Larrey. Dans sa partie postérieure, la portion lombaire du diaphragme est creusée d'un hiatus de passage : le **hiatus œsophagien**, par lequel l'œsophage thoracique deviendra l'œsophage abdominal. En avant de la colonne vertébrale existe également un **hiatus aortique** laissant passer l'artère aorte. A la jonction de la portion lombaire et costale apparaît une deuxième zone de faiblesse appelée trigone lombo-costal ou **fente de Henlé** ou fente de Bochdalek (nom de l'anatomiste responsable de la découverte). Cet espace met en communication l'espace infra médiastinal postérieur avec la loge rénale et il peut y avoir des hernies dans le thorax à travers cet espace. La partie lombaire du diaphragme est très importante du fait de ses rapports avec l'œsophage et l'aorte. Cette partie aura un rôle dans l'incontinence gastro œsophagienne.

### La partie inférieure :

L'insertion lombale du diaphragme se fait grâce à **deux piliers tendineux** se réunissant à droite aux faces antérieures des trois premières lombaires et à gauche aux deux premières lombaires. Ces deux piliers tendineux se réunissent en regard de D12 formant ainsi un **ligament arqué médian** délimitant avec la face antérieure de la 12<sup>ième</sup> vertèbre dorsale le **hiatus aortique** du diaphragme. Au dessus du hiatus on parle d'aorte thoracique et en dessous nous parlerons d'aorte abdominale.

A partir de ces piliers tendineux vont se détacher des fibres charnues qui vont irradier vers le haut et vers l'avant décrivant latéralement des piliers accessoires. Vers la ligne médiane se détache un pilier principal constitué de fibres qui vont s'enrouler formant un

11

lasso circonscrivant le hiatus œsophagien du diaphragme. Cette disposition circulaire de fibres issues des piliers du diaphragme et venant s'enrouler autour de la traversée de l'œsophage explique le rôle mécanique que joue le diaphragme dans la **continence œsophagienne**. En effet elles constituent un réel sphincter péri-œsophagien dont la contraction (inspiration) va augmenter la continence gastro-œsophagienne : système anti reflux du contenu gastrique. Une faiblesse de ce système œsophagien pourra conduire à un reflux du liquide gastrique qui se traduit par des brûlures œsophagiennes.

Le reste des fibres charnues vont se rattacher à la partie postérieure du centre phrénique. Dans ce hiatus œsophagien passe également le nerf vague.

Il existe **deux ligaments arqués médiaux** entre le corps de L1 et son processus costiforme. Le ligament arqué médial va passer au dessus de l'insertion du **muscle psoas**.

A partir de ce ligament arqué médial, d'autres fibres vont se détacher et se porter vers le haut et l'avant pour constituer le restant de la portion lombaire du diaphragme. Ainsi la portion lombaire du diaphragme est constituée de fibre partant du ligament arqué médian, des piliers droit et gauche ainsi que des deux ligaments arqués médiaux.

Latéralement, Les ligaments arqués médiaux sont tendus entre le processus costiforme de L1 et la pointe de la 12<sup>ième</sup> cote grâce à un **ligament arqué latéral**. Ce ligament arqué latéral passe en pont au dessus du muscle **carré des lombes**. Il existe également un ligament entre la pointe de la 11<sup>ième</sup> et de la 12<sup>ième</sup> cote dénommé **arcade de Sénac**.

La partie musculaire du diaphragme qui s'insère au dessus des arcades arquées latérales constitue la partie costale du diaphragme.

Entre la partie musculaire issue du ligament arqué médial et le ligament arqué latéral nous retrouvons un trigone lombo-costal.

En ce qui concerne l'aorte thoracique, elle traverse l'espace infra-médiastinal en passant sous le ligament arqué médial en regard de D12 pour devenir l'aorte abdominale. De part et d'autre et au dessus du ligament arqué médial le diaphragme sera traversé par des éléments veineux et nerveux. Il s'agit de branches végétatives, **les nerfs splanchniques**. Ils sont des rameaux se détachant des ganglions des chaines sympathiques latéraux vertébrales. On distingue 3 nerfs. Le grand Splanchnique issu des ganglions latéraux vertébraux thoraciques 6, 7, 8 et 9 ; Le nerf petit Splanchnique issu des ganglions 10 et 11 et le nerf Splanchnique ultime, issu du 12<sup>ième</sup> ganglion sympathique thoracique. Ces nerfs vont apporter des fibres végétatives sympathiques destinées aux viscères abdominaux pelviens.

Enfin, Le diaphragme sera traversé par une veine au niveau de l'orifice du grand nerfs splanchnique : **la veine azygos**, veine lombaire ascendante traversant sous le ligament arqué médial.

Sous ce ligament cheminera enfin le tronc sympathique latéral vertébral constitué de **ganglions sympathiques lombaires** qui sont relié aux ganglions sympathiques thoracique.

12

### Fascias :

Attardons nous maintenant sur la traversée du diaphragme par l'œsophage. L'œsophage est entouré d'une sorte de facial progressant jusqu'à l'estomac. Cette couche externe est présente chez tous les viscères, c'est **la couche adventice**. Nous retrouvons également autour du muscle diaphragme un fascia appelé **le fascia phrénique**. Au niveau de la traversée du diaphragme par l'œsophage, les deux fascias adventice et phrénique vont être en continuité constituant ainsi une jonction appelée **le fascia phrénico-œsophagien**. Ce lieu de rencontre est un espace péri-œsophagien cellulaire de glissement. Cette zone de glissement permet une certaine mobilité du diaphragme par rapport à l'œsophage de telle sorte que l'estomac et l'œsophage ne sont pas mobilisés de la même manière que le diaphragme lors de l'inspiration. Des muscles phrénico-œsophagiens (muscles de Juvara et muscles de Rouget) viennent s'insérer au niveau de cette zone de glissement entre diaphragme et œsophage. Ces zones peuvent constituer une faiblesse et ainsi donner lieu à **des hernies hiatales** (reflux gastrique - montée de l'estomac au travers du hiatus œsophagien).

## Innervation et vascularisation :

En ce qui concerne l'innervation, elle est assurée par **les nerfs phréniques**. La constitution du diaphragme dans l'embryon se situe au niveau cervical haut C4 (étage cervical en correspondance avec l'organe Poumon en acupuncture) préférentiellement ainsi que C3 et C5. Lors de l'évolution de l'embryon, le diaphragme descend petit à petit dans le thorax, ce qui explique que l'origine des nerfs phréniques diaphragmatiques est d'origine cervicale. Ainsi, lors d'une atteinte de la moelle épinière sous C4 entraînant une tétraplégie, le patient aura une immobilité des quatre membres sans aide respiratoire et si l'atteinte de la moelle épinière se fait au dessus de C4, la tétraplégie s'accompagnera également d'une aide respiratoire car le diaphragme ne pourra accomplir son rôle de muscle inspiratoire.

Après être arrivés à la coupole diaphragmatique les nerfs phréniques vont la traverser et vont émerger à la base inférieure des coupes diaphragmatiques. Ces nerfs phréniques ont un trajet relativement long partant de la région C4 et arrivant en regard de D12.

Sans trop développer la vascularisation du diaphragme, on peut dire qu'elle est assurée par un pédicule supérieur issu de l'artère thoracique interne. Elle donnera naissance à plusieurs branches pour le diaphragme. Une artère **peri-cardiaco-phrénique** et une **artère musculo phrénique** qui vont se destiner à la vascularisation des coupes diaphragmatiques.

Une autre source de vascularisation provient **des artères phréniques inférieures** issues de l'aorte abdominale. Elles vont s'arboriser à la face inférieure des coupes diaphragmatiques pour en assurer la vascularisation. Cette même artère phrénique inférieure donne naissance également à la vascularisation de la glande surrénale.

13

## Synthèse :

Nous observons bien dans cette partie que le diaphragme n'est pas un simple muscle. Ses attaches sont nombreuses et dans les 3 dimensions. Elles sont principalement sur **les 6 dernières cotes, les 3 premières lombaires et la pointe xiphoïde**. Il est pourvu de trous ou hiatus pour laisser passer principalement l'aorte, la veine cave inférieure et l'œsophage. Notons que seul la percée du diaphragme par l'œsophage n'est pas entourée de ligament. Ces ligaments présents pour l'aorte et la veine cave inférieure viennent protéger la traversée de l'élément de par leur structure plus dense que la partie musculaire. Une explication à cette différence pourrait venir du fait que l'œsophage, appartenant à l'IG, nécessite moins de protection car il est Fu du Feu, donc relativement yang. La veine cave inférieure et l'aorte contiennent le sang qui est Yin et qui est plus vulnérable dans la traversée diaphragmatique. Ainsi le corps protège d'avantage les gros vaisseaux en offrant une structure plus dense et plus protectrice.

Une autre observation qui selon moi mérite le détour, concerne la figure 6. Oublions toutes les annotations et regardons ce diaphragme vu de dessous. C'est la vue que nous observons quand nous sommes dans l'abdomen et que nous regardons en direction du thorax. C'est la vue que le foie et l'estomac ont quand il regarde en direction du poumon et du cœur. C'est la vue du foyer moyen vers le foyer supérieur.

## C'est la vue de l'Homme quand il regarde le Ciel !

Et comme tout à un sens, nous observons même la voie lactée au travers du centre phrénique. Cette voie lactée est en fait toute la profondeur de notre galaxie, de notre humanité, qui correspond à une densification d'étoiles et de matière (vue de la galaxie dans le plan galactique). Le centre phrénique, blanc comme lait, est plus dense que le reste. Toutes les fibres musculaires du diaphragme convergent vers ce centre. C'est la base du cœur et du maître cœur. Cette voie lactée diaphragmatique se trouve exactement au niveau des deux seins (ou des deux saints) d'où provient le lait maternel.

Et comme encore une fois tout à un sens et tout est fractal, on retrouve au centre de la voie lactée, notre trou noir : *Sagittaire A\**, qui correspond au hiatus œsophagien. *Sagittaire A\** et l'Œsophage sont similaires car ils sont des tubes dont le rôle est l'absorption. Il ne pouvait pas y avoir meilleur nom pour ce trou noir au centre de notre galaxie que nous pouvons entendre phonétiquement comme « *Il s'agit de la Terre* », du centre.



céleste - voie lactée

14

Figure 7: Voûte

## 4 Physiologie de la respiration

*La respiration est une fonction qui, habituellement automatique, peut être conduite de façon contrôlée. Elle constitue alors une des interfaces entre activité spontanée ou volontaire... Elle représente également une interface entre **dedans et dehors**; interface entre locomoteur et viscéral, entre action musculaire et relâchement, entre tonicité et détente. Elle est en interaction permanente avec les postures et mobilités quotidiennes du corps et permet d'assurer une physiologie d'ordre cellulaire.*

*Dans sa dynamique, elle fait le lien entre le haut et le bas (espaces thoracique et abdominal) et sert de support dans la phonation, le langage. Son mouvement alterne entre **inspire et expire**, selon les modes dits « de repos » ou « amplifié », en fonction des nécessités de la ventilation et des échanges gazeux.<sup>9</sup>*

Décrivons à présent le cycle respiratoire:

Inspiration :

Le thorax s'ouvre, l'air rentre dans les poumons. L'inspiration est essentiellement active sur le plan musculaire, mais le facteur d'élasticité des côtes et des poumons, en particulier à la suite d'une expiré profonde, peut représenter une dynamique d'ouverture non négligeable s'ajoutant à cette action musculaire.

### Mode « de repos »

Il correspond à une respiration « quotidienne » ou ordinaire, d'amplitude modérée, avec une action essentielle du diaphragme en deux phases :

#### Phase « abdominale » :

La contraction des fibres musculaires du diaphragme se traduit par un abaissement de son centre phrénique, avec aplatissement de la coupole, créant ainsi une dépression au niveau thoracique et un appel d'air dans les poumons. Ce mouvement de « descente » du diaphragme a pour conséquence la poussée des viscères abdominaux vers le bas et, si la ceinture abdominale est normalement souple, il provoque le « gonflement » du ventre. Il convient de rappeler qu'en dépit de ce terme - trompeur -, il n'y a pas d'air entrant dans l'espace abdominal. Cette phase de descente du centre phrénique réalise une première ouverture thoracique par le fond du thorax, vers le bas.

<sup>9</sup> L'ensemble des informations de cette partie provient du site Médecine Sorbonne Université: Anatomie fonctionnelle - Chapitre 8.

#### Phase « thoracique » :

Dans cette étape, le centre phrénique va être stabilisé afin que les fibres musculaires, poursuivant leur contraction, engagent l'élévation des côtes basses sur lesquelles elles sont insérées, permettant l'ouverture en largeur de la partie inférieure du thorax. Le relais est ensuite pris par les intercostaux externes et les surcostaux pour continuer

l'ouverture thoracique.

Le centre phrénique ne peut devenir « **point fixe** » qu'en prenant appui sur la masse viscérale, elle-même contenue par la sangle abdominale. Celle-ci doit donc être tonique pour offrir cette résistance nécessaire à ce deuxième temps d'action du diaphragme. Le diaphragme fonctionne donc en **opposition / synergie** avec la sangle abdominale, principalement **le muscle transverse**, qui doit être tonique et élastique.

- si les abdominaux sont trop contractés, ils empêchent la descente du centre phrénique et l'ouverture abdominale ; la respiration reste costale essentiellement.
- si les abdominaux sont trop relâchés, le centre phrénique ne trouve pas d'appui pour déclencher l'ouverture costale ; la respiration reste principalement abdominale.

•

Dans l'une ou l'autre de ces deux situations, l'efficacité du diaphragme est incomplète et l'ouverture respiratoire reste limitée.

Le diaphragme intervient également lors de la toux, du rire, des pleurs et est essentielle à la phonation. Il est alors sollicité ici de façon plus « contrôlée », dans une action coordonnée à celle de la respiration.

### **Mode « amplifié »**

Dans le but d'augmenter la ventilation, avec des volumes d'échanges plus importants, l'action du diaphragme est relayée et complétée par celle des muscles inspireurs accessoires (Voir Fig. 8):

- grand pectoral, grand dentelé et grand dorsal amplifient l'ouverture costale basse et moyenne, latéralement surtout.
- petit pectoral et sterno-cléido-mastoïdien amplifient l'ouverture du thorax dans sa partie haute surtout, en antéropostérieur.

Cette action des inspireurs accessoires doit s'appuyer sur celle du diaphragme ; or, très fréquemment, pour compenser une perte d'efficacité de ce dernier, les inspireurs accessoires sont utilisés de façon permanente et non plus secondaire. L'ouverture thoracique d'inspiration reste alors essentiellement haute et des tensions s'installent

16  
dans cette musculature. Les régions cervicales et la ceinture scapulaire, du fait de ces tensions, perdent de leur mobilité. La morphologie thoracique impose alors une position haute des épaules et des tensions supplémentaires dans les trapèzes supérieurs.

### Expiration

C'est la fermeture de l'espace thoracique, l'air sort et les poumons se vident. L'expiration peut se faire en deux phases selon le mode passif ou actif.

#### **Expiration passive :**

Elle correspond à une expiré « de repos », avec un volume expulsé modéré. En fait, tous les muscles inspireurs, qui s'étaient contractés pour faire l'ouverture thoracique se relâchent. Le thorax se ferme alors passivement avec abaissement des côtes par les effets d'élasticité pulmonaires et costales ainsi que celui de la gravité. Le diaphragme, bien sûr, se relâche également et reprend sa forme plus concave avec la montée du centre phrénique.

La fin de cette phase d'expiration / détente correspond au point neutre de repos de la respiration. C'est le relâchement musculaire complet et l'état d'équilibre des pressions internes et des contraintes en étirement des différentes structures (contenant thoracique et poumons). L'apnée qui suit représente alors un temps privilégié de **détente**.

#### **Expiration active ou profonde :**

Elle permet d'augmenter le volume ou la puissance de l'expire.

A l'inverse de l'étape précédente, qu'elle prolonge et intensifie, cette phase requiert certaines actions musculaires qui vont accentuer la fermeture thoracique et permettre une expulsion plus complète de l'air. Cependant, il restera toujours un « volume résiduel » d'air dans les poumons qui ne pourra jamais être évacuer ( $\approx 150\text{ml}$ ).

Cette seconde étape d'expire se fait de façon progressive, en deux temps principaux :

- Fermeture active du thorax par la contraction des expirateurs costaux [intercostaux internes, triangulaire du sternum, petits dentelés postéro-inférieurs, grands obliques et carrés des lombes] qui accentuent la fermeture des côtes basses, dans les trois directions de l'espace. (Voir Fig. 8).
- Serrage de la **sangle abdominale** : l'action des obliques se situe en phase intermédiaire et appartient aussi bien à l'étape thoracique qu'à l'étape abdominale de fermeture. Cette contraction est accompagnée et soutenue par celle du **transverse** (Voir Fig. 9). Elle repousse alors la masse viscérale vers le haut et fait remonter davantage le diaphragme dans l'espace thoracique augmentant ainsi la pression intra-thoracique. Cette contraction du transverse doit être soutenue plus particulièrement au niveau de sa partie inférieure, entre nombril et pubis, afin

17

d'orienter plus précisément le mouvement de « remontée » de la masse abdominale et d'éviter une pression descendante trop importante vers le petit bassin.



Figure

#### 8 : Les muscles thoraciques et abdominaux

Ce temps d'expiration profonde peut mettre en place des actions musculaires intenses, au cours desquelles le tissu pulmonaire ainsi que les structures osseuses du grill costal sont soumises à des compressions relativement importantes. Le seul relâchement de cette action musculaire, véritable libérateur du « ressort » côtes/poumon, peut devenir déclencheur de l'inspiration suivante, de qualité alors « passive » pour ce bref instant d'initiation de l'ouverture.



Figure 9: Muscle transverse en rouge

### Quelques chiffres :

- Lors d'une respiration normale le diaphragme se déplace de 1cm verticalement et les poumons peuvent mobiliser 500 ml d'air.
- Lors d'une respiration profonde le diaphragme se déplace de 10cm verticalement et les poumons peuvent mobiliser entre 2 et 3 litres d'air.
- Lors d'une expiration forcée on peut mobiliser plus de 5 litres d'air (d'avantage pour les athlètes entraînés)

### Synthèse :

L'observation de ces différents moments respiratoires, quelles qu'en soient les variations et combinaisons, met en évidence une nécessaire **complicité entre le diaphragme et la sangle abdominale**. Le muscle transverse particulièrement, outre sa fonction de contention abdominale et son rôle dans l'activité posturale, a une action puissante d'expireur et permet de moduler, en fonction de ses tonicités, la mobilité du diaphragme, dans une véritable **synergie**.

Ce muscle transverse représente la ceinture qui enserre le tronc, qui maintient l'Homme et qui permet au diaphragme d'exercer son rôle de piston.

Sous le prisme de l'acupuncture, nous pouvons dire qu'il se rapproche fortement

du vaisseau ceinture, **Dai Mai**. Remarquons également la notion d'alternance qui se dégage de ce phénomène respiratoire. L'alternance entre le dedans et le dehors, entre la contraction et le relâchement, entre le haut et le bas. L'alternance est propre à la vésicule biliaire. C'est elle qui gouverne la dualité de l'homme dans le ciel postérieur et qui accompagne les reins dans notre **enracinement**. En effet ces deux acteurs de la forteresse sont liés entre eux de plusieurs manières : relation mère-fils, 25VB et Mo des reins, 10R et Dai mai.

Sans trop développer dans cette partie, nous pouvons déjà comprendre le rôle de la VB dans notre enracinement et dans l'alternance du cycle respiratoire représentatif de notre incarnation, de notre dualité, de notre libre arbitre.

Pour rappel, n'oublions pas de dire que la phase d'inspiration vient nourrir le foie et les reins et que l'expiration vient nourrir le poumon et le cœur. Le temps de repos quant à lui nourrit la rate.

Ainsi, le diaphragme est un acteur important dans la qualité de l'énergie iong pour le foie et les reins et; la ceinture abdominale, quant à elle, va participer à la bonne remontée énergétique et ainsi nourrir le poumon et le cœur.

## **5 Ostéopathie : Approche de la zone diaphragmatique.**

*Le rôle de l'ostéopathe est de rétablir la mobilité, qu'il s'agisse d'une articulation, d'un muscle ou d'un viscère. Pour cela il procède à différents tests afin de déterminer quelles structures entrent en jeu. Il dispose d'un panel de techniques (tissulaires, fasciales,*

Dans cette partie nous allons aborder l'aspect ostéopathique du diaphragme. Nous allons apprendre, au travers de tests et de palpations, à déterminer les zones tendues, sensibles ou congestionnées et à leur apporter une meilleure tonicité ou détente afin que le diaphragme et le thorax puissent travailler convenablement et ne pas être le carrefour douloureux de notre forteresse.<sup>11</sup>

Les tests ci-dessous vont devenir des outils de diagnostics pertinents pour déterminer si l'espace diaphragmatique n'est pas sujet à un déséquilibre du sang ou de l'énergie.

Les méthodes, les palpations et les étirements peuvent être très nombreux et nécessiter des prérequis relativement importants. C'est pour cette raison que je propose les tests les plus simples et les plus accessibles pour les acupuncteurs que nous sommes. Il n'est en effet pas question ici de corriger des vertèbres ou de proposer une quelconque manipulation structurel.

L'ensemble des tests ou des étirements nous aidera à traiter la région thoraco diaphragmatique diagnostiquée déséquilibrée énergétiquement. Nous aurons alors une plus large diversité des outils de diagnostic et nous pourrons proposer des mesures complémentaires à l'arsenal thérapeutique du grand ouvrier.

Je propose à la suite du listing, une synthèse vue par le prisme de l'acupuncture afin de définir des axes de traitement susceptibles de s'intégrer au reste du tableau et à l'harmonisation des pouls et de la langue.

Avant la présentation des différentes manipulations, voici quelques définitions pour bien comprendre le sujet :

**Hile pulmonaire** : Il est situé sur la face médiastinal (ou face médiale) de chaque poumon du côté du cœur. Le hile de chaque poumon est le point où les vaisseaux pulmonaires, les bronches, les vaisseaux lymphatiques et les nerfs entrent ou sortent du poumon, il présente une dépression.

<sup>10</sup> Ostéopathie et diaphragme thoracique, Chloé Charpentier.

<sup>11</sup> L'ensemble des tests et des images de cette partie provient de l'E-book:

Tome 1 – Les poumons et le diaphragme de Luc Peeters et Grégoire Lason.

**Ligament pulmonaire ou triangulaire** : Structure faciale qui entoure le hile pulmonaire orientée vers caudale et en relation avec le diaphragme et l'œsophage.

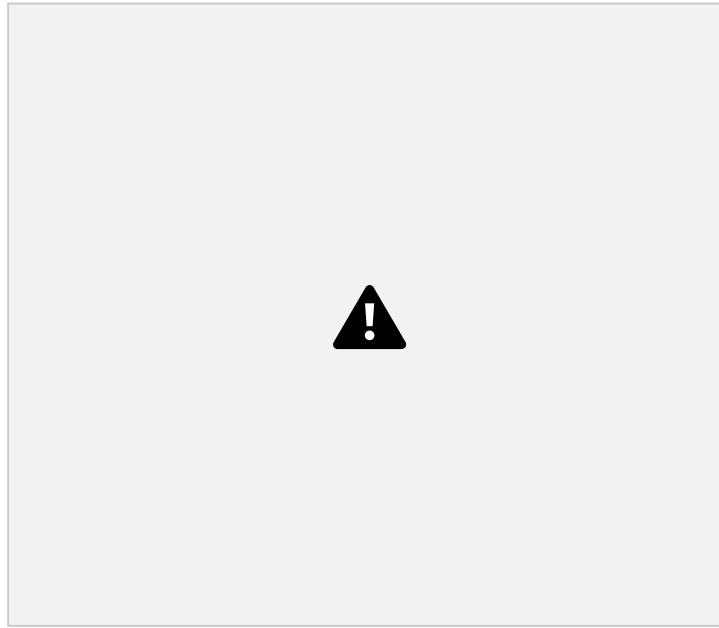


Figure 9 bis: Diaphragme vue de coupe

**Congestion :** Les organes congestifs occupent un espace plus important à cause de l'augmentation de leur pression interne. Cette augmentation de pression va comprimer les séreuses (revêtement lisse des cavités du corps. Les principales séreuses chez l'Homme sont la plèvre, le péritoine et le péricarde) de façon chronique favorisant ainsi l'apparition d'accolement locaux et/ou d'inflammation.

**Changement trophique :**

Un organe dont sa vascularisation est insuffisante altèrera sa trophicité. Le tissu perd alors son élasticité, ce qui diminue sa capacité de turgescence (augmentation de volume par rétention de sang veineux). La perte de mobilité est la conséquence pouvant engendrer un cercle vicieux perturbateur au niveau de sa vascularisation.

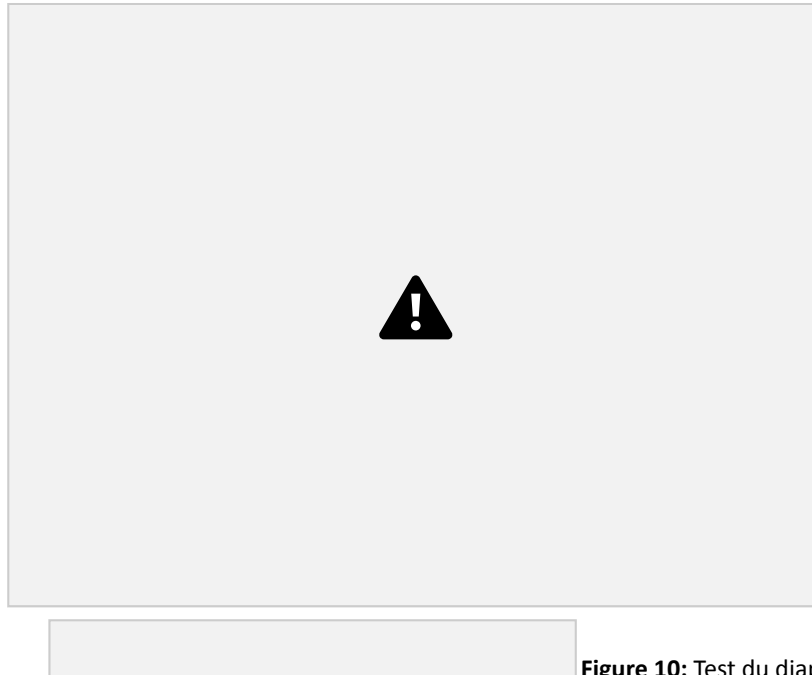
**Drainage :** L'utilisation de mouvements manuels répétitifs de compression améliore l'évacuation veineuse et lymphatique des organes traités.

1/ Test du diaphragme :

Le patient est en couché dorsal les jambes tendues. L'ostéopathe palpe juste au dessus de la symphyse pubienne et demande au patient d'inspirer profondément. - Si la pression caudale du patient n'arrive pas jusqu'au bassin, on a un diaphragme en expiration ou position haute.

- Si la pression ne descend pas jusqu'au bassin, l'ostéopathe demande au patient d'inspirer consciemment et profondément avec le ventre.
- Si la pression descend alors jusqu'au bassin, cela signifie que le muscle diaphragmatique pourrait être mieux entraîné.

Si cela reste impossible on a un diaphragme en position haute accompagné de rétraction du ligament pulmonaire ou triangulaire. Ce phénomène est fréquent et peut provoquer une congestion des organes sous diaphragmatiques et des perturbations au niveau du système digestif supérieur empêchant le diaphragme d'assurer son rôle de pompe vasculaire de façon optimale.



**Figure 10:** Test du diaphragme

## 2/ Test de congestion des organes sous-jacents :

Ce test évalue la résistance et la douleur.

Une résistance augmentée indique une congestion.

L'ostéopathe teste pendant l'expiration :

- sous diaphragmatique droit vers crânien
- sous diaphragmatique central vers crânien
- sous diaphragmatique gauche vers crânien
- sous diaphragmatique central vers postérieur

Si on s'aperçoit d'une congestion générale de toute la région, ca correspond à une congestion de foie et Estomac et du diaphragme.



**Figure 11:** Test de congestion des organes sous-jacents

### 3 Palpation des insertions ventrales musculaires du diaphragme :

Le patient est assis. L'ostéopathe est derrière le patient et palpe pendant l'expiration la partie interne des côtes inférieures (cartilages).

Une douleur peut indiquer un spasme local du diaphragme.

Si la palpation indique une perte d'élasticité, cela peut indiquer des troubles trophiques du diaphragme.



**Figure 12:** Palpation des insertions ventrales musculaires du diaphragme

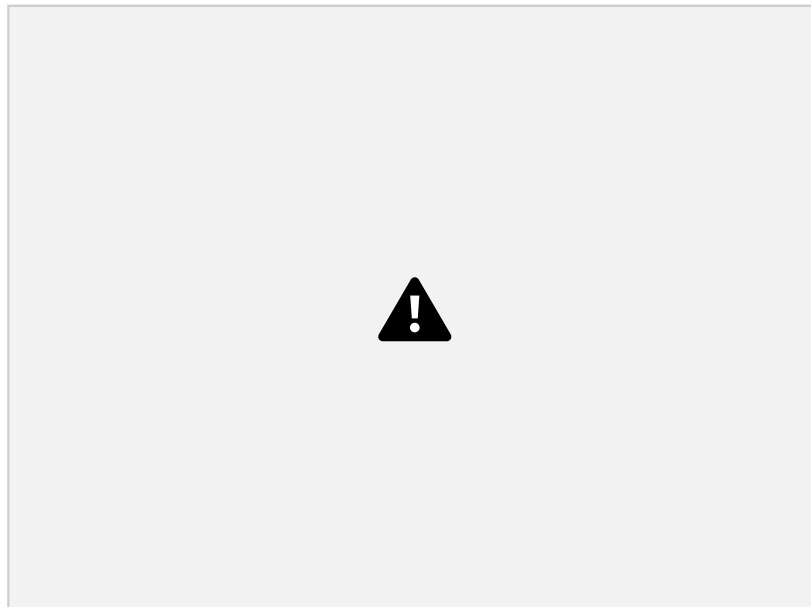
### 4 Palpation des piliers du diaphragme :

Le patient est debout.

L'ostéopathe palpe dans la direction de la partie ventrale de D12.

La palpation est réalisée pendant l'expiration et la flexion antérieure du tronc. Cette position est choisie car elle laisse la région postérieure plus facilement palpable. On évalue la résistance tissulaire, avec ou sans douleur.

Le test est réalisé au niveau central mais peut également être effectué de gauche à droite.



**Figure 13:** Palpation des piliers du diaphragme

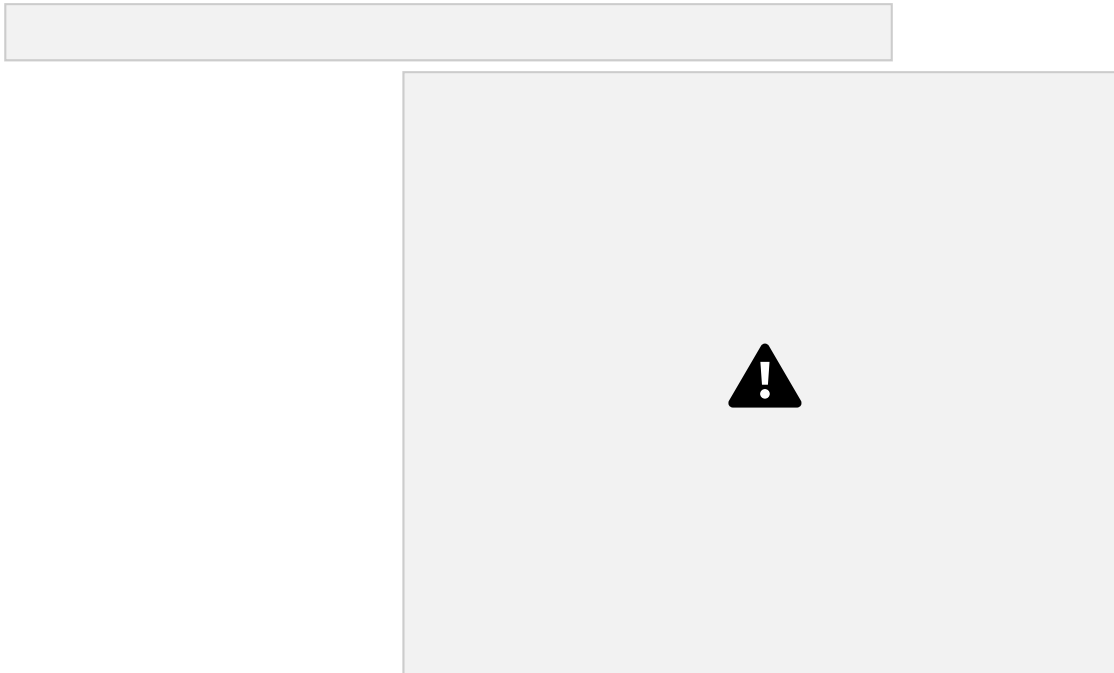
### 5 Test de la force du diaphragme :

Le patient est assis.

L'ostéopathe place les mains sous le diaphragme et demande au patient une inspiration abdominale profonde.

La force globale est évaluée de même que la force bilatérale.

Le muscle même est ensuite traité par un renforcement et un entraînement.



**Figure 14:** Test de la force du diaphragme.

## 6 Test général en évaluant résistance et force.

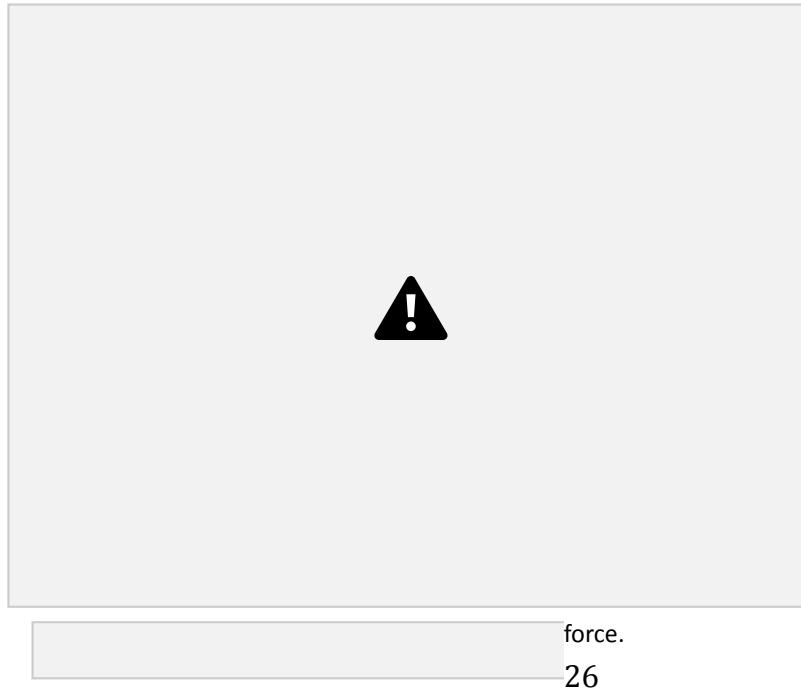
Le patient est assis.

L'ostéopathe se trouve devant le patient, un pied en avant.

Il entoure la partie la plus cyphosée de la colonne vertébrale, les bras du patient croisés sur le thorax de l'ostéopathe.

L'ostéopathe étire la colonne vertébrale du patient et fixe la position. Le patient inspire profondément au niveau abdominal.

Si le patient manque de souffle pendant se test, cela veut dire que le diaphragme est faible et qu'il doit être renforcé. Des lésions au niveau des côtes inférieures peuvent être responsables de cette situation.



**Figure 15:** Test général en évaluant résistance et

## 7 Test de la respiration en couché ventral :

Le patient est en couché ventral.

L'ostéopathe palpe sous la 12<sup>ème</sup> côte, latéralement aux muscles para-vertébraux, en direction crânienne.

Il demande au patient d'inspirer profondément.

Il évalue la descente du diaphragme et réalise une compression bilatérale. Si la descente est trop rapide, elle peut indiquer une adhérence dans le cul de sac costo diaphragmatique. Ce phénomène est fréquent à droite.



**Figure 16:** Test de la respiration en couché ventral

## 8 Test général du thorax.

Le patient est allongé sur le dos, les jambes tendues.

L'ostéopathe place les mains sur les côtes et applique une pression postérieure progressive.

Il teste l'élasticité vers postérieur ainsi que le rebond.

Si le test est positif, c'est à dire que l'on observe une perte d'élasticité, les causes suivantes peuvent être envisagées :

Pertes de mobilité de la colonne vertébrale et des côtes, perte d'élasticité du tissu pulmonaire. Mais aussi cela peut traduire une calcification des côtes ou une congestion sous-jacente



**Figure 17:** Test général du thorax

### 9 Etirement du dôme pleural, de la plèvre supérieure et du ligament cervico-pleural :

Le patient est en couché dorsal, les jambes tendues.

L'ostéopathe amène la tête du patient en latéroflexion hétérolatérale (C7)

Et en rotation homolatérale.

Il place une main sur le visage du patient, le pouce sous l'occiput et l'auriculaire sous la mandibule.

L'autre main est placée sur la face antérieure des côtes supérieures.

Lors d'une expiration profonde, il écarte les mains.

La technique est effectuée à plusieurs reprises jusqu'à la perception d'un gain de mobilité et d'élasticité.



**Figure 18:** Etirement du haut du thorax

28

### 10 Etirement du Fascia supérieur :

Le patient est couché sur le dos, les jambes tendues.

Pendant l'expiration du patient, il pousse les côtes supérieures vers caudal (vers les pieds du patient), pas trop vers postérieur, pendant qu'il amène la tête du patient en latéroflexion.

Pendant l'inspiration (pas trop profonde), il maintient la barrière motrice. La technique est effectuée à plusieurs reprises à la recherche d'un gain de mobilité.



**Figure 19:** Etirement du fascia supérieur

### 11 Renforcement du diaphragme :

Le patient est assis.

L'ostéopathe place les mains sous le diaphragme, le patient étant positionné en cyphose (bossu).

Le patient inspire profondément contre la résistance concentrique exercée par les mains de l'ostéopathe.

Pendant cette inspiration, le patient se redresse.

La technique est effectuée à plusieurs reprises.

La réalisation isolée de cette technique sera bien plus significative accompagnée d'une activité sportive.

29



**Figure 20:** Renforcement du diaphragme

Le patient est assis,

L'ostéopathe est derrière le patient et accroche le cartilage de la 10ème côte. Durant les premières inspirations, il lève ses côtes latéralement et garde cette position. En maintenant celle-ci, il demande au patient d'inspirer profondément à plusieurs reprises au niveau abdominal.

La technique est répétée plusieurs fois.



**Figure 21:** Renforcement et drainage du diaphragme

### 13 Frictions sur les insertions du diaphragme :

Si la palpation nous amène à observer une zone plus dense (fibrose), on réalise un massage local avec les doigts.

Ce massage est particulièrement utile en cas de changement trophique/ et sera effectué jusqu'à la perception d'un gain de souplesse.



**Figure 22:** Frictions sur les insertions du diaphragme

#### 14 Technique rebond sur le diaphragme :

Cette technique aura un effet décongestif intéressant sur les organes sous-jacents.

Le patient est allongé sur le dos, les jambes tendues.

L'ostéopathe place les mains sur les parties latérales des côtes inférieures et demande au patient d'inspirer profondément.

Pendant l'expiration, il applique une pression accompagnatrice vers médial et fixe la position.

Le patient inspire à nouveau profondément.

Au milieu de la phase inspiratoire, l'ostéopathe lâche soudainement la prise et réalise un recoil, un rebond.

Cette technique est contre indiquée si il existe une suspicion d'ostéoporose.



**Figure 23:** Technique rebond sur le diaphragme

### Points reflexes neurolymphatiques :

Ces points ont été découverts par Frank Chapman, un ostéopathe américain. Ils sont importants comme aide au diagnostique, pour stimuler l'hémodynamique, en particulier le flux lymphatique. Ils sont donnés également pour améliorer les fonctions viscérales.

En cas de pathologie viscérale, on remarque que les points concernés sont gonflés (contractions ganglioformes). Ces gonflements d'environ 1cm sont spécifiques selon l'organe et se situent aussi bien sur la face antérieure que postérieure du corps. La palpation en vue du diagnostique est profonde et circulaire, et l'on pratique une légère pression.

Le traitement des points réflexes neurolymphatiques se fait au moyen d'un massage circulaire léger (20 secondes à 2 min). On masse jusqu'à disparition des points. Si ces points gardent le même aspect après quelques minutes de traitement, la cause est d'ordre structurel et/ou la présence de lésions musculo-squelettiques empêchant un quelconque résultat.

Le traitement de ces points doit être vu comme complémentaire au traitement ostéopathique.

### Les points reflexes des parties supérieures des poumons se situent :

**Du côté ventral** : entre la troisième, quatrième et cinquième côte, tout près du sternum. Des épaissements ganglionnaires à ces endroits signifient une congestion lymphatique de la partie supérieure des poumons, éventuellement avec dyspnée comme en cas de pneumonie ou d'asthme.

32

**Du côté dorsal** : entre la troisième et quatrième apophyse transverse, au milieu de la ligne entre les sommets des transverses.

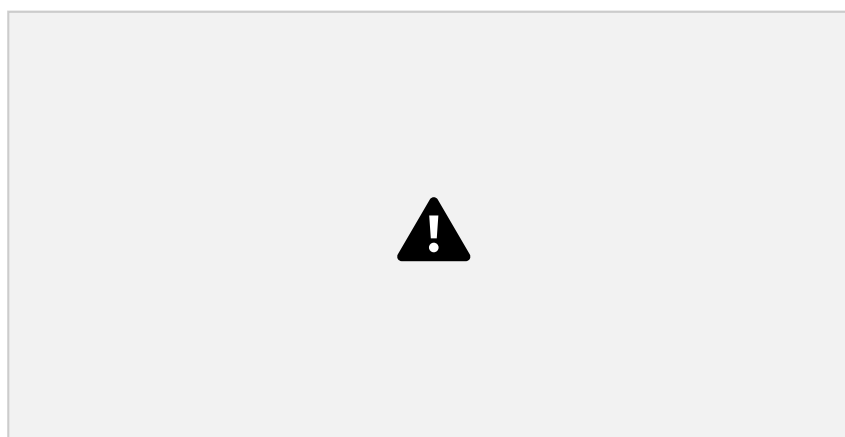


**Figure 24:** Points reflexes neurolymphatiques supérieurs

Les points reflexes des parties inférieures des poumons se situent :

**Du côté ventral** : entre la quatrième, cinquième et sixième côte, tout près du sternum. Des épaissements ganglionnaires à ces endroits signifient une congestion lymphatique de la partie inférieure des poumons, éventuellement avec dyspnée comme en cas de pneumonie ou d'asthme.

**Du côté dorsal** : entre la quatrième et la cinquième apophyse transverse, au milieu de la ligne entre les sommets des transverses.



## Analyse:

Que nous apprennent ces exercices et quelle réponse énergétique peut-on apporter à la suite de certains de ces tests ?

Dans un premier temps nous observons que ces manipulations facilement réalisables peuvent devenir un complément utile dans la discrimination ou pas du diaphragme. En effet, bons nombres d'éléments peuvent être l'origine d'une zone diaphragmatique sensible.

Dans un second temps ces tests mettent en lumière les zones diaphragmatiques périphériques à traiter comme le système digestif supérieur, les fascias, la mobilité de la colonne vertébrale et du thorax, les lombaires ou la circulation sanguine. Toutes ces zones sensibles ne sont que les symptômes et l'expression du corps. Il faudra les inclure au traitement mais surtout cibler l'origine du déséquilibre sang/énergie dans les méridiens ou les Tsang/Fus.

Voyons concrètement ce qu'il serait intéressant de mettre en place en fonction de ce que révèlent les tests.

Prenons le test 1. Il aborde déjà une prochaine partie de mon travail, celle du périnée. Sans trop développer à ce stade, nous pouvons déjà comprendre le lien entre le diaphragme et le foyer inférieur. On vient s'assurer au travers de cette palpation que l'inspire vient bien nourrir le foyer inférieur foie et reins. En effet, le point concerné, 2RM - *Qugu*, croise le Zu tsue yin et se rattache aux reins au travers du terme *Gu* désignant un os (lié à l'eau). La pression caudale doit être palpable afin de confirmer ou pas le bon déploiement diaphragmatique et en assurer ce mouvement d'aller et venue.

En pratique ce test nous permettra d'impliquer ou pas le diaphragme dans le traitement. Si la pression arrive bien au dessus de la symphyse pubienne, on pourra affirmer que le diaphragme n'est pas limité dans son amplitude cranio-caudale; sinon il sera intéressant d'intégrer la zone diaphragmatique au tableau clinique et de travailler sur le foyer inférieur qui risque de s'affaiblir si l'inspiration est sans grande vigueur.

Ce sont les tests 2, 8 et 14 qui nous aiguilleront sur une congestion organique sous jacente. En effet, les organes congestifs occupent un espace plus important à cause de l'augmentation de leur pression interne. Cette augmentation de pression va comprimer les séreuses de façon chronique favorisant ainsi l'apparition d'accolement locaux et/ou d'inflammation.

En acupuncture, tous les trajets nous permettant d'atteindre les organes seront intéressants : Points Ro, Mo, Yuann, Shu dorsal. Si la congestion organique est accompagnée d'un pouls indiquant la présence d'un Xié, la méthode IU/MO sera appréciable. Celui du foie encore plus intéressant car il traitera le foie et par conséquent

aura une action sur le muscle du diaphragme et deviendra un conseillé à la cours potentiellement moins agressif pour la Terre dans une congestion générale.

Les tests 3, 4, 7 et 8 nous amènent à palper les insertions du diaphragme (Pointe xiphoïde, D6 à D12 et L1 à L3). Si ces insertions sont douloureuses, adhérentes, anormalement denses et fibreuses, sans souplesse, alors il faudra les travailler en massage, en chauffant, à la ventouse et redonner la souplesse, la tonicité et le mouvement localement par des points de nature bois et yang. Le massage local sera très utile pour apporter chaleur, mouvement et diminuer l'adhérence. Les moxas sur les piliers viendront renforcer l'insertion lombaire du diaphragme. Notons au passage la présence du Chao yin dans les insertions hautes et basses, Pointe xiphoïde – L2, gage d'assurance de la circulation de l'énergie par la répartition des souffles dans le foyer supérieur et inférieur, au Ciel et à la Terre.

Les ventouses seront aussi intéressantes pour travailler sur la partie lombaire et diminuer l'éventuelle adhérence au niveau du cul de sac (zone infra médiastinal).

Les tests 3 et 13 peuvent nous amener à diagnostiquer des changements trophiques dans la zone diaphragmatique. C'est une mauvaise vascularisation qui va amener à une densification des tissus rendant la zone peut mobile. Dans ce cas, faire circuler le sang et travailler le TR (circulation des 3 foyers) mobilisera le sang et le mouvement nécessaire à l'amélioration de la situation.

Les deux étirements 9 et 10 sont quant à eux très pratiques pour venir assouplir le haut du thorax, le sterno-cléido-mastoïdien et les fascias associés. Ces zones tendues peuvent entraîner une diminution de la souplesse du foyer supérieur affectant le déploiement diaphragmatique. Ici, les fenêtres du ciel pourraient avoir une action intéressante. En effet, en correspondance avec la zone étudiée, elles viendront libérer les blocages et les plénitudes. Associées aux voies Lo et, si les pouls nous y invitent, nous aurons une action renforcée dans la mobilité et l'assouplissement de la zone.

Notons également que la voie Lo du Ren Mai sera pratique pour les blocages plus bas au niveau de la pointe xiphoïde. Le 15RM – *Queue de pigeon*, aura une action libératrice sur la charnière Foyer supérieur et foyer moyen. Le Pr ZHOU Mei Sheng ajoute que *le pigeon est un remède contre le hoquet qui est due à un spasme du diaphragme*.<sup>12</sup>

Pour finir, j'ai jugé intéressant de parler rapidement des points de Chapman qui auront une action locale sur la circulation lymphatique et sur le couple sang/énergie. Notons la forte similitude de localité entre les points antérieurs de Chapman et 22R, 23R, 24R. Ce sont des points qui libère le poumon, font descendre l'énergie et apaise le Shen. Sur la partie postérieur ils correspondent fortement au 13V et 14V. Nous pouvons observer alors le lien, étudié plus loin, entre cette cage thoracique dont le diaphragme joue un rôle important et, le souffle, le sang et les émotions.

<sup>12</sup> L'esprit des points, Philippe Laurent, p.556

## 6 Les trois diaphragmes.

Le diaphragme thoracique n'est pas le seul diaphragme du corps. En effet, en ostéopathie on peut donner le nom de diaphragme à une structure souple et mobile dans un plan transversal qui sépare deux cavités. Cette séparation permet d'équilibrer les pressions entre les deux compartiments tout en laissant le passage à plusieurs orifices. Les hiatus vont être traversés par des éléments vasculo-nerveux, lymphatiques voire même viscéraux. Ces éléments subiront un pompage grâce au diaphragme qu'il traverse.

Ainsi, nous pouvons parler de trois diaphragmes principaux dans le corps : **Le diaphragme crânien, le diaphragme thoracique** dont nous avons déjà fait une présentation et le **diaphragme pelvien**. Afin de comprendre l'environnement dans lequel le diaphragme thoracique évolue, il est intéressant de comprendre comment ces trois membranes communiquent entre elles et quel lien peut il bien émerger avec l'acupuncture. Sans trop alourdir la lecture, observons l'anatomie, les emplacements et les fonctions du diaphragme crânien et pelvien.

### Le diaphragme crânien:

*Les méninges comprennent la dure-mère, l'arachnoïde et la pie mère qui enveloppe le cerveau et la moelle épinière. La face interne du crâne est tapissée dans toute son étendue par la dure-mère. Cette membrane est épaisse, résistante et inextensible. Elle émet des expansions verticales : La faux du cerveau, la faux du cervelet, et des expansions horizontales : la tente du cervelet et le diaphragme sellaire<sup>13</sup> (lame horizontale qui recouvre la fosse hypophysaire de la selle turcique de l'os sphénoïde)*

*La faux du cerveau a une structure en forme de croissant qui sépare les hémisphères cérébraux. Elle s'insère en avant au Criste galli de l'éthmoïde, au niveau de la structure métopique frontale, à la suture sagittale des pariétaux. En arrière, elle est attachée à la tente du cervelet avec laquelle elle fusionne.<sup>14</sup>*

<sup>13</sup> Revue française d'acupuncture N°151, p.91.

<sup>14</sup> Revue française d'acupuncture N°151, p.92.



Figure 26: Le diaphragme crânien

Pour rappel, le criste galli ou crista-galli, « crête de coq » en latin, correspond à la parfaite lumière. *En stimulant la crista-galli à l'aide d'une aiguille, on agit sur la faux qui « pompera » le quatrième ventricule via la sphéno-basilaire. Le but recherché étant un état de sérénité totale. Il va sans dire que cela ne se pratique plus !*<sup>15</sup>

*La tente du cervelet est une expansion horizontale de la dure-mère qui sépare, dans la fosse postérieure crânienne, le cervelet des parties postérieures des hémisphères cérébraux. Elle s'incère en arrière sur l'os occipital au niveau des sinus transverses. Latéralement, elle s'incère à la portion pétreuse de l'os temporal et en avant sur les processus clinoïdes antérieurs et postérieurs du sphénoïde. Elle laisse un passage au tronc cérébral par ses bords antérieurs et médians libres.*<sup>16</sup>

*Le diaphragme crânien est constitué par la faux du cervelet et la tente du cervelet. La faux du cervelet est une petite expansion dure-mérienne sur la ligne médiane entre occiput en arrière et la tente du cervelet et qui sépare les deux hémisphères cérébraux. La membrane dure-mérienne ou fascia dure-mérienne couvre donc toute la surface intracrânienne et se prolonge vers le canal médullaire en adhérant sur le pourtour du trou occipital et à C1 et C2, se poursuit libre d'insertion dans le canal médullaire et se termine sur S2 par le filum terminal.*<sup>17</sup>

*Son rôle principal est de participer au drainage veineux et à une bonne homéostasie du corps via le bon écoulement du LCR dans le crâne.*<sup>18</sup>

<sup>15</sup> Les chemins cachés de l'acupuncture traditionnelle chinoise, Jean Motte, p.132

<sup>16</sup> Revue française d'acupuncture N°151, p.92.

<sup>17</sup> Revue française d'acupuncture N°151, p.93.

<sup>18</sup> Réflexion sur la vision des trois diaphragmes, Marguerite Gros, p.12

### Le diaphragme pelvien :

*Il est formé de muscles et de fascias. Les muscles élévateurs de l'anus, attachés en périphérie au pelvis, sont unis sur la ligne médiane par un raphé de tissus fibreux et se fixent au coccyx. Ceux-ci forment une structure en bol ou entonnoir appelé*

*diaphragme pelvien, complété en arrière par les muscles coccygiens : ceux-ci s'étendent des bords du sacrum et du coccyx vers les épines ischiatiques.*

*Le diaphragme ou plancher pelvien est renforcé par la membrane du périnée et les muscles périnéaux profonds de l'espace profond du périnée. La membrane du périnée est une épaisse couche fasciale triangulaire entre le bas de l'arcade pubienne et son bord postérieur est libre. Les muscles et les fascias du plancher pelvien et du périnée s'entrecroisent au niveau du centre tendineux du périnée et forment un nœud fibromusculaire entre région génitale et anale (1RM).*

*L'ensemble du plancher pelvien (élevateurs de l'anus, muscles ischio-coccygiens), la membrane du périnée, l'espace profond du périnée, le muscle transverse superficiel du périnée, les muscles bulbospongieux et ischiocaverneux forment deux triangles : un triangle urogénital et un triangle anal.*

*Ce plancher pelvien, périnéal est un véritable diaphragme concave, fondement de la respiration, fondement de la vie et synergie du diaphragme thoracique et crânien. Il est innervé par les nerfs S3, S4, S5, le nerf honteux et le nerf rectal.<sup>19</sup>*

*Le diaphragme pelvien joue un rôle de soutien pour les viscères abdominaux, Il est acteur lors de la miction et de la défécation en permettant l'ouverture du rectum. Il influence donc les processus d'élimination des déchets de notre organisme. Il transmet les forces descendantes de manières équilibrées vers les membres inférieurs et inversement. Il stabilise les forces entre les membres inférieurs et le tronc. Enfin, Il joue un rôle essentiel lors de la grossesse et de l'accouchement.<sup>20</sup>*

<sup>19</sup> Revue française d'acupuncture N°151, p.98.

<sup>20</sup> Réflexion sur la vision des trois diaphragmes, Marguerite Gros, p.17



Figure 27: Le diaphragme pelvien

### L'importance des fascias :

*Le fascia est un tissu conjonctif qui sépare, soutient et relie entre eux les organes et structures en permettant les mouvements relatifs d'une structure à une autre, et autorisant le passage des nerfs et des vaisseaux d'une région à une autre. L'ensemble des fascias constitue une architecture ininterrompue tridimensionnelle pour les tissus amenant une notion d'unicité entre les multiples structures du corps.*

*La fonction des fascias est de soutenir. Ils forment à la fois une limite entre les structures et une intercommunication entre d'autres structures. Ils servent à relier et à soutenir les tissus : sans cela, nous serions qu'une flaque d'eau. Les fascias peuvent se déformer mais sont de tensions réciproques. Ils peuvent être lésés comme les autres tissus : ils sont vascularisés et possèdent des récepteurs tissulaires. Les fonctions principales sont celles d'attache, d'enveloppe, d'isolation, de protection ainsi que de transport dans le cas de tissu sanguin.*

*Ils jouent un rôle important dans la régulation endocrinienne et immunitaire.<sup>21</sup>*

<sup>21</sup> Revue française d'acupuncture N°151, p.99.

### La synergie entre les trois diaphragmes :

L'élément le plus remarquable commun aux trois diaphragmes est le plan horizontal qu'ils constituent pour le corps en contradiction avec la grande majorité du reste de la structure qui se place plus volontiers dans un plan vertical.

*Le fascia dure-mérien relie le crâne, l'occiput, C1/C2 pour se terminer sur S2. Ce*

*fascia relie donc le diaphragme crânien et le diaphragme pelvien. Ce fascia fait aussi le lien entre l'ethmoïde, le frontal, les pariétaux, l'occiput avec le sacrum. Le fascia profond met en relation l'occiput, les cervicales, le sternum, le diaphragme thoracique et le périnée, ce qui interconnecte le diaphragme crânien, thoracique et pelvien. Le fascia axial profond relie le pharynx, les plèvres pulmonaires, le péricarde, le diaphragme thoracique, le péritoine et le périnée.*<sup>22</sup>

*En suivant la racine du diaphragme crânien par le core-link de la dure-mère intramédullaire (tendon central), et la racine du diaphragme thoracique par le fascia, il est clair que les deux sont directement reliés au diaphragme pelvien*<sup>23</sup>

*Les trois diaphragmes fonctionnent en synergie avec la respiration. A l'inspiration les trois os du crâne s'organisent entre eux comme trois roues dentelées. L'inspiration absorbée dans le périnée va être le point de départ de l'ancrage de l'Homme debout jusqu'à l'enracinement dans les voutes plantaires.*

*A l'expiration, le souffle vient prendre appui sur le diaphragme pelvien qui lui redonne une impulsion vers le haut et tout s'inverse.*<sup>24</sup>

*Nos trois diaphragmes sont étroitement liés. Tous permettent une bonne mobilité et une bonne motilité de notre organisme.*<sup>25</sup>

<sup>22</sup> Revue française d'acupuncture N°151, p.101.

<sup>23</sup> Frymann, L'ostéopathie en hommage aux enfants, page 189.

<sup>24</sup> Revue française d'acupuncture N°151, p.102.

<sup>25</sup> Réflexion sur la vision des trois diaphragmes, Marguerite Gros, p.25

## **7 Les champs de cinabre.**

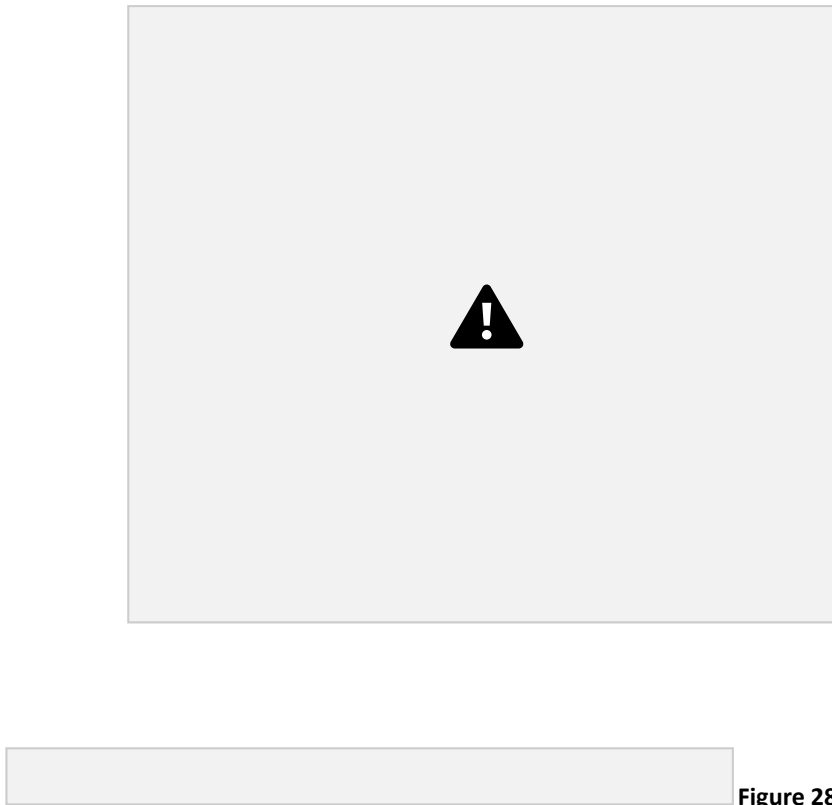
Dans cette partie, nous allons trouver des liens entre les diaphragmes et les champs de cinabre.

*C'est à l'expiration que se passe la première étape intérieure Nei-tan (ensemble de techniques destinées à mettre en route un processus de purification) des taoïstes en quête de l'immortalité céleste dans le champ de cinabre intérieur. L'alchimie intérieure*

*utilise trois joyeux que sont l'essence (Jing), le souffle (qi) et l'esprit (shen) dans sa recherche de l'élixir de longue vie.<sup>26</sup>*

Les champs de cinabre ou Dāntiāns correspondent à trois zones du corps : tête, thorax et bas ventre; trois lieux de processus de transformation énergétique.

*Le cinabre est un sulfone, c'est à dire le mélange d'un sulfure et d'un métal.*



**Figure 28:** Planètes telluriques et gazeuses.

*Les planètes telluriques se trouvent placées au FEU, METAL et EAU. Quant aux gazeuses, elles sont au BOIS et à la TERRE. Lorsque nous relions les gazeuses entre elles et les telluriques nous obtenons le symbole d'un triangle coupé par un trait horizontal.*

<sup>26</sup> Revue française d'acupuncture N°151, p.103.

*Aussi loin que l'on remonte dans la tradition, ce symbole a toujours été associé au soufre. Son principe sous tendu est la dilatation et son altérité est le mercure qui représente la contraction. Entre les deux se situe le sel, principe sodique et de stabilisation.*

*(...) Nous avons donc compris l'origine des champs de cinabre ou de sulfure mercuriel. Le sel étant le liant, le ciment et le lieu où se réalise cette alchimie. En d'autres termes, le sel sera la représentation corporelle de l'Homme. (...) L'intérêt porté à ces symboles est leur profonde signification : La contraction et la dilatation. Ou en d'autre termes le yin et le yang.<sup>27</sup>*

*Le but final de l'alchimie intérieure est l'obtention d'un corps subtil nouveau capable d'assurer une immortalité physique, spirituelle, céleste et la réintégration dans le Tao.*

*L'œuvre commence par le souffle, base de la vie. Il faut harmoniser la respiration avec les montées et descentes du yin et du yang qui s'effectuent entre Ciel et Terre.<sup>28</sup>*

*Dans le champ de **cinabre inférieur**, avec comme associé anatomique le diaphragme pelvien, l'essence Jing est raffinée et est transformée en souffle. L'essence s'accumule dans le pelvis et est conduite vers le sommet du crâne en empruntant le méridien Dumai. Le souffle yang doit donc monter des Reins, contenant le Jing, à la tête.<sup>29</sup>*

*La chambre du Tan Tien (Dāntián ou champ de cinabre) inférieur est la chambre noire, zone du Solve, de la séparation, de la putréfaction. C'est dans cette enceinte fermée et très hermétique que la lumière se ressource, que l'essence se purifie afin de commencer sa croissance. C'est ce que nous nommons les marécages car il y règne une chaleur constante et une odeur que les anciens appellent le « pet d'âne ». Le **4JM** champ de cinabre inférieur est un point essentiel. En effet le cinabre est un sulfure de mercure et ce qi doit se faire ici, c'est la séparation du Soufre et du Mercure. Quoi de plus extraordinaire alors que le point Mo de l'IG qui justement a pour fonction de « faire le tri »<sup>30</sup>*

*Il y a trois Matrices dans le corps. Celle qui correspondrait au champ de cinabre inférieur est la Matrice d'Eau. C'est le monde de l'oubli et de l'errance qui mène au refoulement. C'est un espace de confusion.<sup>31</sup> Nous retrouvons ici notre IG est sa capacité à faire le tri. C'est là que nous devons faire une montée de conscience.*

*Au chapitre 2 de la Génèse, il y a le jardin d'Eden dans lequel sont plantés deux arbres qui ne font qu'un : L'arbre de la vie est celui dont la sève descend du monde divin pour guider l'homme vers la lumière ; l'arbre de la connaissance est celui qui monte des profondeurs de nous même vers nos sommets comme le serpent de feu Kundalin de*

<sup>27</sup> Les chemins cachés de l'acupuncture traditionnelle chinoise, Jean Motte, p.133

<sup>28</sup> Revue française d'acupuncture N°151, p.103.

<sup>29</sup> Revue française d'acupuncture N°151, p.104.

<sup>30</sup> Les échos du Qi, les trois trésors, Jean Motte.

<sup>31</sup> La symbolique du corps, Annick de Souzenelle.

*l'Inde, qui remonte lentement le long de la colonne vertébrale.<sup>32</sup> Nous retrouvons ici la fonction du Dumai.*

*La moelle épinière, à trois mois de conception investi le sacrum puis remonte jusqu'à L2, laissant une mémoire probable au niveau du Sacrum. L2 est l'endroit de l'expérience du Ming Men, l'expérience du noyau divin de notre être, le mandat du ciel, le passage du Ciel antérieur vers le Ciel postérieur. L'expérience lumineuse du Ming men fait qu'on ne peut plus être comme avant. On prend le chemin de son devenir ou on reste à l'horizontale.<sup>33</sup>*

*Dans le champ de **cinabre moyen**, avec comme associé anatomique le diaphragme thoracique, la perle de lumière devient un embryon de souffle, un embryon d'immortalité que l'on entretient afin de le transformer en énergie spirituelle.<sup>34</sup>*

*On recherche à cette étape les 7 étoiles de la grande ourse dans le corps. Le 1er*

*pas vers l'Unification est de créer une structure plus ferme, plus solidaire<sup>35</sup>. Le 5GI a pour Alias « chariot de la Grande Ourse ». Il est de nature King, il facilite la circulation de l'énergie. Sa nature Feu est cohérente avec le processus en route au sein de ce champ de cinabre moyen, un mouvement ascendant de la transformation énergétique. Traduit par « souffle », n'oublions que cette essence en transformation n'est que lumière<sup>36</sup>. Il est donc naturel de retrouver le chariot de la grande ourse sur un axe de lumière : le Yang Ming.*

*la chambre blanche située au foyer supérieur entre les clavicules et la queue de pigeon. La couleur de cette chambre est le blanc, car ici règne le Coagula. La matière philosophique est débarrassée de ses scories et de ses miasmes. Elle est prête alors à être réincrudée, c'est-à dire prendre un nouvel envol ! La queue de pigeon n'est pas un symbole pris au hasard mais bien une signification non déguisée du passage de la matière primitive à une plus ailée, plus aérienne et donc représentée par un attribut d'oiseau. Remarquez que les côtes forment les ailes de l'oiseau et le sternum le corps de celui-ci. A cet étage nous trouvons la symbolique du lac, des étangs. Une tranquillité avant un nouvel élan de montée, car à ce niveau le Tsing est au **17JM**. Et que la symbolique de ce point est géniale. Tran Chong ! Tran c'est un grenier d'où on peut observer la lumière s'élever ! Que dire de plus ? Ici le coeur doit être en paix car il s'est libéré de son histoire passée. Non pas en la rejetant mais en l'acceptant. Ce qui est, doit être, et le reste n'est que conjectures.<sup>37</sup>*

Ce niveau correspond à la matrice de Feu :

<sup>32</sup> La symbolique du corps, Annick de Souzenelle

<sup>33</sup> Revue française d'acupuncture N°151, p.104.

<sup>34</sup> Les champs de cinabre, Peggy Carlier

<sup>35</sup> Les échos du Qi, les trois trésors, Jean Motte

<sup>36, 37</sup> Les échos du Qi, les trois trésors, Jean Motte

*On prend le chemin de la matrice de Feu en prenant pied au niveau des reins et en entrant dans le pardon, non de devoir mais d'amour (observons émerger la relation Luo entre les reins et le GI, car pardonner c'est donner une part de soi, se libérer). Il faut avoir fait un retournement radical par rapport à la matrice d'Eau dans un ancrage profond. Il faut descendre en soi. L'Egypte était la matrice d'Eau pour les Hébreux ; et là, ils la quittent avec Moïse pour rejoindre le désert. C'est l'expérience de la liberté.*

*Ici, nous sommes dans la petite forge avec le Divin cuiseur ou le Divin forgeron : avec la vésicule biliaire comme discernement, avec le foie ayant engrangé l'énergie réalisée, la lumière de l'accompli, avec l'estomac comme fourneau de l'alimentation du corps et de la nourriture spirituelle, et avec Rate-Pancréas qui thésaurise la potentialité en nous.*

*Le Cœur cruciforme est le moteur de la forge ; c'est un lieu de crucifixion, de mutation, de mort et de résurrection. Les poumons sont les soufflets de la forge. Si nous prenons le chemin de l'accomplissement, les poumons montent jusque dans les ailes des anges. Le travail de l'accomplissement est une guerre sainte avec comme arme l'amour. La force de l'amour permet les mutations.<sup>38</sup>*

Nous remarquons bien ici le lien entre diaphragme thoracique et le Maître-cœur ; lien que nous approfondirons par la suite. Cet Amour dont Annick de Souzenelle parle est aussi l'amour de soi représenté par le Maître-cœur dont le Jing jin rencontre le diaphragme thoracique.

*Dans le champ de **cinabre supérieur**, nous sommes dans le Shen. On va du Shen au vide. Ce n'est plus de l'ordre de la respiration ni de la morale, mais de l'ordre de la concentration et de la sagesse. Le germe d'immortalité se forme de l'union du corps et de la pensée dans le crâne. Il peut y entrer ou y sortir par la fontanelle. Cet enfant de lumière est entretenu par le vide, le Tao.*<sup>39</sup>

Cet espace est attribué au Yintrang, situé entre les deux yeux. Dans la profondeur de ce point, nous l'avons vu, réside la parfaite lumière correspondant à la crista-galli. Le diaphragme crânien en est le représentant.

*Nous sommes là, dans la source des fleuves de l'Amour Divin. Dans le cerveau, les circonvolutions des deux hémisphères cérébraux sont comme l'ultime labyrinthe au centre duquel on ne peut rentrer qu'avec le guide Divin et là, toute peur de la mort disparaît. Le cervelet, appelé arbre de vie, est comme un arbre dont la sève monte. C'est le centre de la posture, de la verticalisation; (le lien ici avec le Chao yin est intéressant mais peut être encore plus pertinent de parler du Tae Yang qui correspond aussi à la verticalité avec cette notion en plus de l'éclat lumineux, point nœud de l'axe) il reçoit les informations du*

<sup>38</sup> La symbolique du corps, Annick de Souzenelle

<sup>39</sup> Revue française d'acupuncture N°151, p.104.

*labyrinthe de l'oreille et unit écoute et posture (pour rappel, le système auditif est au reins et la capacité d'écoute est au cœur).*

*A la base du cervelet est le nœud vital, centre de la respiration qui anime l'être tout entier. L'hypophyse, gouvernant les glandes endocrines, crée le lien avec le champ de cinabre inférieur.*<sup>40</sup> Hypophyse qui, dans le Ming Tang, est la glande associée au Fu Vessie appartenant au Tae Yang cité avant.

*la chambre rouge, le palais des brumes. Ici règne la sérénité et une force de lumière incommensurable et irréfragable. Le 20 TM est ce lien qui unit le multiple à l'unité. De l'histoire humaine, cette essence, en passant les trois palais a permis l'individualité, l'unicité de l'être.*

*Que se passe-t-il après la montée? Bien évidemment il y a la descente. Elle s'effectue par elle-même comme si maintenant, l'être ainsi conduit aux plus hautes considérations spirituelles, se laissait aller alors sur la pente du Non-agir. Il ne cherche plus, il est. Il ne brille plus, il illumine.*

**Travaillez le Tsing pour le transformer en Tchi**  
**Travaillez le Tchi pour le transformer en Chen**  
**Travaillez le Chen pour revenir au Vide**  
**Travaillez le vide pour s'unir au Tao<sup>41</sup>**

Avant de conclure, je propose l'observation suivante:

Le diaphragme crânien représenté par la parfaite lumière, l'éclat lumineux, pourrait être associé au Tae Yang. Le 1V est la faculté de voir, le rayonnement. Cette Dure-mère associée au diaphragme crânien est rigide comme le tempérament d'un morphotype Tae Yang. Le diaphragme crânien est fortement lié aux sinus. Il contient le sinus droit, les sinus transverses, les sinus pétreux et le sinus caverneux, le mettant dans une relation intime avec le Zu Tae yang dont les sinus lui sont volontiers associés.

Le diaphragme thoracique pourrait être associé au Chao Yang, axe comprenant plus d'énergie que de sang, énergie nécessaire à la pompe diaphragmatique qui ne s'arrête qu'à la mort. Le triple réchauffeur aide à l'unification des deux autres diaphragmes en haut et en bas mais aussi le *TR coordonne les mouvements du clair et du trouble de part et d'autre du diaphragme*<sup>42</sup>. La VB, appartenant au Chao Yang, nous le verrons plus loin, est indiscutablement un acteur fort de notre souffle et de ce mouvement

<sup>40</sup> Revue française d'acupuncture N°151, p.107.

<sup>41</sup> Les échos du Qi, les trois trésors, Jean Motte.

<sup>42</sup> Montée des nuages et descente des pluies, Jean Marc Eyssalet.

45

diaphragmatique au travers du Dai-mai qui maintient ensemble les axes yang et qui aura un rôle important dans la descente des souffles vers le périnée. Le Dai-mai agit comme une ceinture pivot reliant verticalité et horizontalité, ciel et Terre. *Le diaphragme est Chao Yang en tant qu'il appartient à la loge bois mais aussi en tant qu'il est libre articulation (jiejie, Lingshu 78) entre haut et bas, entre superficie et profondeur, entre dépendance et indépendance (naissance), entre mort et vie (zhongyou, Suwen 52).*<sup>43</sup>

Le diaphragme pelvien, responsable du processus d'élimination des déchets de notre organisme est relié au Yang Ming. *Le muscle ancestral (périnée) est relié au ciel antérieur par chongmai, dumai, daimai et renmai et au Ciel postérieur par Yang Ming. Tous les yin et les yang passent par qijie 30E et c'est le Yang ming qui gouverne. Yangming, mer des cinq zang et des 6 fu commande l'imbibition du muscle ancestral.*<sup>44</sup>

Une autre lecture des champs de cinabre:

*Le cœur pour le champ de cinabre supérieur, la rate pour le champ de cinabre moyen et l'œuf terrestre pour le champ de cinabre inférieur.*<sup>45</sup> « Œuf » pouvant être lu comme « utérus » chez la femme ou « chambre du sperme » chez l'homme. Nous retrouvons notre notion de noyau divin d'Annick De Souzenelle.

Comment passer des axes énergétiques à l'axe Cœur-Rate-Œuf ?

Et bien il semblerait que la voie Lo épouse-époux nous apporte une solution. En effet, les voies *luo* de V, VB et E, respectivement Tae Yang, Chao Yang et Yang Ming, nous amènent respectivement vers C, Rate et Rein. Rein pouvant être considéré par le Tchrong Mo dont la relation avec l'utérus est importante.

<sup>43</sup> Revue française d'acupuncture N°151, p.109.

<sup>44</sup> Chapitre 44 du Suwen dans la RFA, N° 151, p.73.

<sup>45</sup> Les échos du Qi, les trois trésors, Jean Motte.

## Synthèse :

*La respiration diaphragmatique consciente est à la base des techniques de respiration, de relaxation et de méditation dans les différentes traditions et nous ouvre les portes de la pleine conscience du corps et de l'esprit. Elle nous invite à faire un retournement sur nous mêmes et à descendre dans nos profondeurs.*<sup>46</sup>

Nous comprenons bien alors qu'il existe une véritable synergie entre ces trois diaphragmes et qu'il est important de considérer ce trio comme mécanisme vital.

Nous le savons bien, en acupuncture traditionnelle le Grand ouvrier n'aura de cesse que d'équilibrer l'Homme entre Ciel et Terre et d'harmoniser l'ensemble de la forteresse. Il faut œuvrer à l'unification des trois foyers et favoriser la transformation énergétique des champs de cinabre au travers de la continuité qu'il existe entre nos trois diaphragmes.

Les trois zones que nous venons d'évoquer soit anatomiquement avec les diaphragmes soit alchimiquement avec les champs de cinabre reflètent les différents étages de notre forteresse, Les différents paliers de la transmutation de la lumière qui s'ouvrent progressivement à nous au fur et à mesure de notre maturation, de notre prise de conscience, de notre avancée de l'ombre vers la lumière.

<sup>46</sup> Thérèse Génadinos, Revue RFA, N°151, p.107

## 8 Croisement entre diaphragme et méridiens.

Afin de comprendre au mieux l'implication du diaphragme thoracique avec les méridiens et la forteresse, énumérons les trajets qui entourent ou pénètrent ce muscle.

### ***Shou Tai Yin (P)***

*Le Jing mai du Poumon va au diaphragme*

### ***Zu Yang Ming (E)***

*Le Jing mai du de l'estomac se ramifie au thorax et au diaphragme*

### ***Zu Tai Yin (Rate)***

*Le Jing mai de la rate se ramifie au Coeur et au diaphragme*

### ***Shou Tai Yang (IG)***

*Le Jing mai de l'IG se ramifie à l'œsophage et au diaphragme*

### ***Shou Jue Yin (MC)***

*Le Jing jin se ramifie dans la région thoraco-diaphragmatique*

### ***Shou Shao Yang (TR)***

*Son trajet principal enserre tout le thorax et l'abdomen*

### **Zu Shao Yang (VB)**

*Le Jing mai de VB va au diaphragme et à la VB<sup>47</sup>*

Dans le chapitre 10 et 13 du Ling Shu, nous avons des indications en ce qui concerne l'interaction des méridiens et du diaphragme :

*Tous les méridiens principaux traversent le diaphragme excepté celui de Zu Taiyang (V). Le méridien du Reins enfile conjointement le Foie et le diaphragme peut-être pour nous signaler que la respiration est dépendante d'une part, des mouvements du diaphragme en relation avec le maître des tendons qu'est le foie et d'autre part, de son appui sur le pelvis. Du méridien principal de Zu jueyin (F), partent deux branches qui traversent le diaphragme alors que tous les autres méridiens ne le pénètrent qu'en un seul et unique endroit. (...) Rappel étroit entre la relation du Foie et du diaphragme.<sup>48</sup>*

<sup>47</sup> Vade-Mecum d'acupuncture traditionnelle, Jean Motte, P.86.

<sup>48</sup> Chapitre 10 et 13 du Ling Shu cité par la RFA, N°151, p.29.

*Parmi les luo, seul le grand luo de l'estomac traverse le diaphragme.<sup>49</sup>*

Nous voyons alors que bon nombre des trajets énergétiques traversent le diaphragme et que ce muscle apparaît comme structure centrale incontournable.

Selon Cyril Raynal-Benoit, de la revue française d'acupuncture, le bois semble avoir un lien plus intime avec le diaphragme que les autres éléments de part le nombre de branche partant du Zu jueyin.

Notons aussi que le 40E, cité plus haut se connecte avec le MC qui, nous l'approfondirons plus loin, est intimement lié au diaphragme et à l'émotivité.

Le 20TM, dont nous parlerons à plusieurs reprises dans la suite du document, apparaît alors comme point de croisement du bois (F/VB) et du Luo de l'Estomac.

<sup>49</sup> *Zhenjiu jiayi jing, Milsky Constantin & Andrès Gilles, dans RFA, N°151, p.29.*

## **9 Le diaphragme et les pouls.**

Ici je propose une observation de la place du diaphragme dans la sphymologie (prise de pouls) chinoise. En effet, la prise de pouls moderne ne donne pas l'occasion au diaphragme d'être écouté. Ceci n'a pas toujours été le cas.

Le diaphragme est considéré comme une membrane au sein de la forteresse. *Le terme Huang désigne le diaphragme ou les membranes, tout ce qui sépare, ce qui cloisonne.*<sup>50</sup>

Dans le Suwen, nous lisons : *Le foie thésaurise l'énergie des tendons et des membranes.*<sup>51</sup>  
Notre diaphragme est donc sous la législation du foie.

*Nous avons aujourd'hui une répartition des Tsang et des Fu communément admise pour*

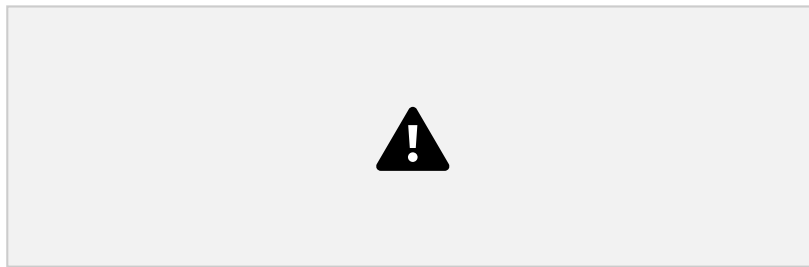
*les pouls radiaux mais cette attribution n'a pas toujours été aussi évidente. A la lecture des textes médicaux, au cours des siècles, des données fondamentales sur les pouls sont dissemblables et le contenu des loges des pouls peut être sujet à des appréciations très diverses.*<sup>52</sup>

Voici les différentes informations trouvées concernant la localisation du diaphragme lors de la prise de pouls :

Dans le Suwen:

*(...) En partant du pied et en montant vers le haut (vers le sens de la main), à gauche, au niveau superficiel, est représenté le foie et au niveau profond est le pouls du diaphragme.*<sup>53</sup>

Dans le Suwen<sup>54</sup> encore:



<sup>50</sup> L'esprit des points, Philippe Laurent, p.301.

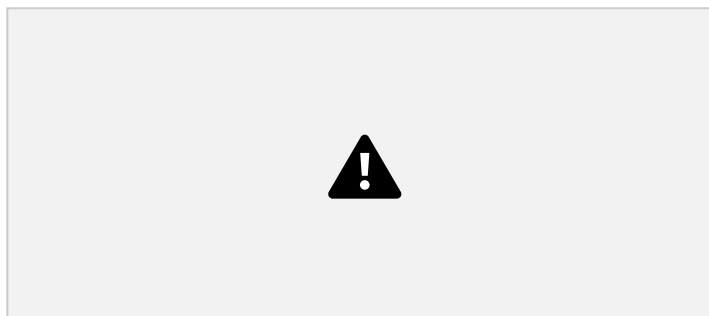
<sup>51</sup> Chapitre 18 du Suwen.

<sup>52</sup> L'art suprême des pouls radiaux, Sophie Marchand, chapitre 4.

<sup>53</sup> Chapitre 17 du Suwen, traduit par André Duron.

<sup>54</sup> Suwen, traduit par Chamfrault.

Voici une localisation plus généralement admise en Chine <sup>55</sup>:



Voici un tableau de correspondances entre les Viscères et les sections des pouls radiaux <sup>56</sup>:



55

Vade-Mecum de l'acupuncture traditionnelle, Jean Motte, p.161.

<sup>56</sup> Le diagnostic par les pouls en Chine et en Europe, Eric Marié, p.162

51

Selon les sources, les indications diffèrent et il devient compliqué de se reposer avec certitude sur des informations nous renseignant sur le diaphragme.

Que peut t'on observer quant à sa localisation? Il est à chaque fois placé dans la loge du bois, à la barrière. Certes son emplacement gauche-droite ou superficiel-profond est différent en fonction des sources mais il reste tout le temps dans la loge comprenant le Foie et la VB, subtilisant parfois même la place de la VB.

En effet, le diaphragme est anatomiquement très proche de Foie/VB mais il est aussi proche du Poumon, de l'Estomac et de la rate. Pas une seule fois, nous voyons la loge du diaphragme avec celle du poumon ; pourtant nous savons bien à quel point ce binôme marche de paire.

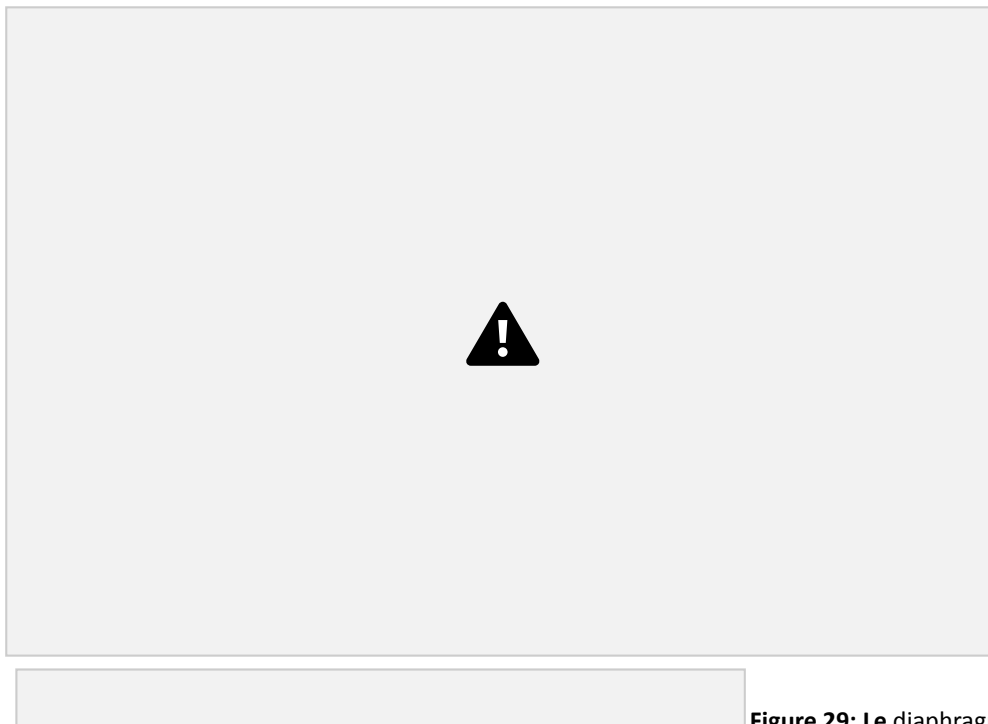
Nous voyons bien que selon les ouvrages, les viscères ne sont pas tous aux mêmes loges. Il y a plusieurs propositions entre la correspondance des viscères et des pouls radiaux pouvant nous rendre perplexes, nous amenant à déchiffrer et à comprendre ce que voulaient vraiment nous transmettre les anciens.

Quel est le symbole de la place du diaphragme dans la sphymologie chinoise ?

Et bien ce muscle rattaché au bois par sa nature tissulaire semble être à sa place, selon les textes, entre Foie et VB et parfois même juste avec le Foie. Quant est-il du Fu du Foie dans ce cas ? Le diaphragme lui-même ? Le pouls de la VB est-il celui du diaphragme ?

Le bois est au vert dans la pensée chinoise, couleur largement utilisée dans les ordres religieux en Orient. Le vert symbolise la vertu théologale de l'Espérance, c'est-à-dire la certitude de la résurrection et de l'avènement du Royaume de Dieu. Les artistes chrétiens ont parfois figuré en vert la croix du Christ, les instruments de la Passion et le sépulcre lui-même, pour souligner leur rôle de régénération et d'espérance.

<sup>57</sup> George Soulié de Morant dans l'Art suprême des pouls radiaux, Sophie Marchand, p. 54



**Figure 29:** Le diaphragme vert d'une église.

Nous pouvons y voir ici un lien avec le passage du champ de cinabre moyen vers le champ de cinabre supérieur. Cette nécessaire résurrection qui porte l'homme vers

la compréhension, vers la lumière. Le diaphragme en vert comme membrane de séparation entre l'Homme et le Ciel.

Le Foie, associé au MC dans l'axe Tsue Yin jouera un rôle important dans la gestion émotionnelle et affective dont le diaphragme est sensible. La VB, nous en avons fait l'observation plus haut, est impliquée, dans la relation avec le diaphragme thoracique au travers du Chao Yang ; mais pas que, nous verrons plus loin l'implication avec le Dai Mai.

53

## 10 Le diaphragme dans la forteresse

### Entre pouvoir législatif et exécutif

La forteresse que nous sommes est très bien organisée : chaque organe possède une fonction propre et une hiérarchie spécifique. Il y a le pouvoir exécutif, le pouvoir législatif et les fonctionnaires.

**Le pouvoir législatif :** *Cœur - Poumon - Maître Cœur - Vésicule Biliaire (elle est à la fois au pouvoir législatif et au pouvoir exécutif).*

**Le pouvoir exécutif :** *Bois (Foie et Vésicule Biliaire) et Terre (Rate et Estomac). Les fonctionnaires (voirie) : Intestin grêle - Gros Intestin - Reins - Vessie - Triple Réchauffeur.*<sup>58</sup>

Posons un regard sur le régime français. Il est constitué de trois pouvoirs : Le pouvoir législatif qui élabore les lois, le pouvoir exécutif qui les fait appliquer et le pouvoir judiciaire qui règle les conflits lorsqu'il s'agit d'appliquer les lois. L'intérêt individuel n'étant pas nécessairement conforme à l'intérêt collectif.

Lorsque ces trois pouvoirs sont distincts, nous sommes en démocratie. Lorsqu'ils sont entre les mêmes mains nous sommes sous un régime tyrannique.

Nous pouvons alors proclamer le diaphragme comme garant de la pérennité démocratique. Il assure la séparation entre les pouvoirs législatif et exécutif. Quant au pouvoir judiciaire il est sous la dépendance du métal, celui qui tranche. Le GI aura un

rôle important à ce niveau. N'oublions pas que c'est lui qui est producteur de l'énergie Oé de défense du corps : Juger c'est aussi défendre la démocratie.

Les trois pouvoirs sont bien détenus par des zones distinctes chez l'Homme. Notre forteresse est en démocratie dont la législation varie entre chaque Homme en fonction de ses valeurs, de sa sensibilité, de ses vertus. La juste décision qui doit être prise est à la charge de la VB, c'est elle qui, sans regarder son propre intérêt, en agissant pour le collectif et la démocratie (de sa propre forteresse), va décider justement. Le Suwen nous dit que *chaque matin, tous les organes prennent audience au près de la VB*<sup>59</sup>. Il y a donc une entière confiance de l'ensemble de la forteresse envers la VB.

Dans la forteresse les trois yin du haut et la VB élaborent les lois et le bois et la Terre les font appliquer. Il y a donc un privilège tout particulier accordé à la VB qui se voit représentée dans les deux pouvoirs.

<sup>58</sup> Support de cours, Centre Imhotep.

<sup>59</sup> Chapitre 11 du Suwen.

D'un point de vue anatomique, le Cœur, le poumon et le péricarde sont séparés de l'abdomen par le diaphragme. Ce muscle est donc une paroi séparatrice des deux lieux de pouvoir tout en étant constitutif de ces deux zones (un mur séparant deux pièces fait parti des quatre murs de l'une et de l'autre).

Nous observons là, encore une fois, une similitude, de l'ordre du symbole, entre diaphragme et VB. Ils appartiennent tous les deux aux deux pouvoirs, l'un dans sa fonction de membrane séparatrice, séparation physique et séparation des pouvoirs, et l'autre dans son double rôle au sein du régime démocratique.

La position du diaphragme par rapport au cœur et au poumon en fait un muscle privilégié. Il est le trône royal, support de l'empereur, de l'esprit. Il vient soutenir physiquement le cœur mais aussi le poumon, le premier ministre de la forteresse.

Le cœur organe abrite le Chen, l'esprit de l'homme. Le 10DM- *Lingtai*, support de l'esprit, pourrait bien être intéressant dans sa symbolique. En effet, *Tai* indique un point surélevé, et peut aussi signifier « poste de commandement ». Une telle désignation n'est pas sans nous faire penser au rôle du bois F/VB dans le titre de chef des armées, de commandant. *Lingtai* est le point d'où l'esprit du Shen (Ling) rayonne sur l'ensemble du corps.

Cette image est similaire à celle du diaphragme, symbolisé par la voute céleste et les astres (foyer supérieur), rayonnant sur l'Homme (foyer moyen).

Notons également que la première vertèbre servant d'insertion au diaphragme est D6, celle-ci correspond au 10 DM.

Aussi, une définition de *Ge*, signifiant diaphragme, est donnée dans le Grand Ricci : C'est le *siège de l'intelligence*<sup>60</sup>. Similitude assez intéressante avec le support de l'esprit...

## Entre le clair et le trouble

Le Nan King nous invite à réfléchir sur la position du cœur et du poumon par rapport au diaphragme:

*Les 5 viscères sont tous de même espèce ; pourtant, le cœur et le poumon se situent seuls au-dessus du diaphragme : pourquoi cela ?*

*Le cœur (produit) le sang, le poumon l'énergie. Le sang, c'est iong, l'énergie, c'est wei; ils se suivent l'un l'autre du haut en bas (du corps), c'est-à-dire que leurs (énergies) iong et wei circulent partout avec les méridiens et les lo, le cycle s'établissant (dans l'espace) « extérieur »: c'est ce qui fait que le cœur et le poumon sont au-dessus du diaphragme.*

*(L'énergie) iong du cœur et (l'énergie) wei du poumon circulent partout avec les méridiens et les lo, le cycle s'établissant (dans l'espace) « extérieur » : il est ainsi comparable à la voie du Ciel, t'hm-tao, qui va et vient dans les hauteurs. Ko, le diaphragme, s'identifie à ko, « séparer ». En somme, au-dessous du cœur humain, il y a une membrane qui le « sépare », ko, d'avec le dos et les flancs, circonscrit les uns et les autres, ce qui fait qu'en raison de cette protection, de cette séparation, l'énergie impure ne peut provoquer l'ascension de la chaude vapeur, hiun, vers le cœur et le poumon.<sup>61</sup>*

Ici c'est la fonction de séparation du diaphragme qui est mentionnée. Il assure la protection du foyer supérieur face aux montées des liquides impurs devant être dirigés vers le foyer inférieur (vessie) pour y être éliminés par l'intermédiaire du triple réchauffeur. Le diaphragme autorise tout de même un lien entre abdomen et thorax dans cette gestion des liquides. C'est la montée des liquides purs de la rate vers le poumon.

*La boisson après son arrivée à l'estomac, s'est d'abord transformée en énergie purifiée,*

*transmise à la rate. Elle diffuse à son tour cette essence avec le Poumon<sup>62</sup>. Cette liaison rate-poumon se fait par le 17 JM et par la branche petit-fils 21 Rate - 1P.<sup>63</sup>*

*Aussi, le diaphragme est le dispositif naturel séparant le thorax, centre du clair, de l'abdomen, centre du trouble<sup>64</sup>.*

*Le diaphragme est la frontière interne et le garant le plus sûr de la séparation entre clair et trouble, fonction régulée par l'axe Chao Yang.<sup>65</sup>*

<sup>61</sup> Nan King, 32ième difficulté.

<sup>62</sup> Chapitre 21 du Suwen.

<sup>63</sup> Support de cours, Centre Imhotep.

<sup>64</sup> Revue française d'acupuncture, N°151, p.49.

56

*Ainsi, la fonction de filtre naturel du diaphragme est indissociable de la VB dont il représente en quelque sorte l'effecteur de ses décisions prises au centre.<sup>66</sup>*

La VB est le seul viscère creux qui n'ait pas de contact direct avec le bol alimentaire bien qu'il agisse directement sur lui. Dans ce sens, bien que située dans le domaine du trouble (abdomen), elle est l'agent du clair dans le trouble et conditionne fortement de ce fait la dynamique diaphragmatique et respiratoire.<sup>67</sup>

Jean-Marc Kespi nous parle de cette notion de clair et de trouble, de pur et d'impur :

*Ce couple dans un premier temps, trie, distingue et sépare. Trier le pur et l'impur, séparer pour réunir, permet de devenir entier. (...) Il n'y a pas de connotation péjorative à ces deux termes, ils sont les deux versants indissociables d'une même colline. Qing désigne le pur, le limpide, il est formé par le radical de l'eau et le caractère Qing qui évoque la couleur bleu-vert du Ciel. » Nous retrouvons ici la couleur associée au bois F/VB évoquée*

*dans la partie traitant des poulx. Zhuo, quant à lui évoque l'impur, il est constitué par le radical de l'eau et l'idéogramme Chong, qui figure le grouillement des insectes, reptiles et chenilles rampant sur Terre.*

*Le diaphragme maintient pur et impur à leurs justes places. Le pur en haut à l'intérieur et l'impur en bas à l'extérieur.*

*(...) **Le diaphragme est emblématique de ce couple**, il sépare et réunit abdomen et thorax, et donc, ce qui est de l'ordre de l'instinct et des sentiments. De plus, il permet au pur céleste de monter vers le cœur, poumon et cerveau, et empêche l'impur terrestre de le faire. Le diaphragme sépare pour réunir, filtre pour intégrer et maintient pur et impur à leur juste place : Il a pour fonction l'entièreté, c'est à dire la mise en relation harmonieuse de toutes les structures de l'être.<sup>68</sup>*

De ces phrases de Jean Marc Kespi se dégage un axe : le Chao Yang, venant appuyer la justification de l'attribution du diaphragme thoracique à celui ci. En effet, ces aspects de maintien et de mise en relation harmonieuse font penser au Dai mai (VB) et au TR. L'un donne le volume et enserre les trois axes yang en s'appuyant sur les points du Tsou Chao

yang, et l'autre, rameau originel de Yuann Tchi, entretenant la vie en coordonnant les trois foyers, assurant l'unification et l'harmonisation des Hommes entre eux et de l'Homme entre Ciel et Terre. Le TR traverse toute la structure de l'être et passe par tous les organes. On passe même une alliance à l'annulaire pour unifier deux êtres.

<sup>65</sup> Emergence et immersion du souffle et du désir, Jean Marc Eyssalet, p25.

<sup>66</sup> Revue française d'acupuncture, N°151, p.49.

<sup>67</sup> Montée des nuages et descente des pluies, Jean marc Eyssalet, p249.

<sup>68</sup> Médecine traditionnelle Chinoise, Jean Marc Kespi, p.124.

C'est aussi le rôle du TR d'assurer cette notion d'entièreté à la différence de la VB qui nous place dans un système de dualité dès lors que nous quittons la grande Unité et que nous arrivons sur terre.

## Père et mère

Continuons de lire le Nan King:

*Maitre Se-ming Tch'en dit : (...) Puisque le cœur et le poumon sont capables de produire le*

*sang et l'énergie, ils engendrent le corps humain, ils sont donc "**père et mère**" de ce corps. Parce qu'ils sont père et mère, ils sont vénérables et se tiennent naturellement en haut. Le Nei-king dit: Dans la région qui se situe au-dessus du diaphragme, il y a père-et-mère :*

*Voilà ce qu'il a voulu exprimer.*<sup>69</sup>

Le Suwen nous dit aussi:

*« Au-dessus et au centre du diaphragme se trouvent le père et la mère »*<sup>70</sup>

Ici, nous changeons de dialectique, de symbole, le pouvoir législatif devient le père et la mère. En effet, c'est eux qui créaient les lois et donnent un cadre éducatif aux enfants. Le diaphragme devient ici un séparateur générationnel. Le père et la mère sont dans le foyer supérieur (convention inhabituelle quand nous avons pour coutume de placer le père et la mère à l'eau, aux reins, les deux piliers yin et yang d'une personne), hauts placés pour éduquer et protéger. Le diaphragme est ce fameux « poste de commande » des parents pour orchestrer la forteresse.

Synthèse :

Nous observons dans cette partie le rôle important du diaphragme dans sa fonction de séparation, de support et de protection. Véritable membrane musculaire, il assure la séparation du pouvoir législatif et exécutif et ainsi devient garant de la démocratie et de l'équité pour tous les acteurs de la forteresse. Avec la VB ils ont un rôle dans ce régime et dans les justes décisions au sein de celui-ci.

La 32<sup>ième</sup> difficulté du Nan King nous invite à comprendre le diaphragme comme un protecteur du Poumon et du Cœur face aux montées des liquides impurs et aussi à conceptualiser ce couple comme générateur du corps et à ce titre de lui donner le statut de Père et mère.

Jean Motte nous parle également du *cœur qui est dissimulé, protégé par les poumons tout comme le gros intestin entoure et protège l'intestin grêle.*

<sup>69</sup> Nan King, 32ième difficulté.

<sup>70</sup> Chapitre 52 du Suwen.

En lien avec ce que dit Maître Se-ming Tch'en, *Le poumon, père, se comporte alors comme un Fu vis à vis du cœur, mère. La correspondance, comme dans un miroir, peut alors s'observer avec le GI se comportant de la même manière face à l'IG.*<sup>71</sup>

Nous observons également que ces relations Poumon-cœur et GI-IG sont soutenus mutuellement par les diaphragmes thoracique et pelvien, assurant leur bon maintien et leur servant de support.

<sup>71</sup> Acupuncture, éphémère pérennité, Jean Motte, p.42.

60

## **11 Le ministre – ambassadeur**

### **Les émotions**

*Le Centre de la Poitrine (**17RM**) représente la charge de ministre-ambassadeur, la joie et le plaisir en sortent...*<sup>72</sup>

*Le Centre de la Poitrine est le Palais fortifié du Maître du Coeur...*<sup>73</sup>

Ce point, va avoir un rôle fort dans l'aspect émotionnel de l'Homme, dans sa respiration et dans l'équilibre des trois foyers. Comprenons pourquoi:

*Dans la Tradition chinoise, les émotions sont liées au Sang, elles sont véhiculées par le Sang et liées à l'Energie Rong ou Rong Qi, l'énergie nourricière. Les émotions provoquent une altération du Sang, puisqu'elles ont un impact sur les organes trésors ou Zang, spécialement ceux qui ont une fonction dans la circulation du Sang : le Cœur qui le propulse, la Rate qui le produit et le Foie qui le stocke. Les émotions ont aussi un effet sur la façon dont se déplace l'Energie, le Qi. Elles ont donc un impact sur l'équilibre Sang/Energie dans le corps humain.<sup>74</sup>*

Le Maître Cœur, dont son point Mo est le ministre ambassadeur – 17RM, protège le Cœur et filtre les excès et les insuffisances des émotions. C'est un tamis pour le sang et les émotions. Si les mailles sont trop lâches on est trop sensible, et si le maillage est trop serré rien ne nous touche.

Le MC est la garde rapprochée du Cœur. Il a pour fonction de le protéger des agressions extérieures. C'est lui qui filtre les émotions, afin que le Roi ne soit pas dérangé pour des histoires futiles. Le Roi donne les ordres et le 17JM participe à leur diffusion : c'est un chargé de mission. Quand toutes les énergies sont harmonieuses et que la réalisation est en bonne voie, alors la joie et le contentement peuvent s'exprimer.

### **Le MC et le diaphragme sont liés à notre sphère émotionnelle.**

*L'Homme doit d'abord s'ancrer dans sa sexualité, il s'agit du bas-ventre représenté par les hanches et le bassin. Puis l'homme évolue et arrive à l'affectivité ; plan difficile car tout est géré par le MC et le diaphragme. Nous savons que beaucoup d'entre nous sont tout*

<sup>72</sup> Chapitre 8 du Su Wen.

<sup>73</sup> Chapitre 35 du Ling Shu.

<sup>74</sup> Hypersensibilité(s) en acupuncture traditionnelle, Bénédicte Pibaume.

*simplement bloqués à ce niveau. Puis, étape ultérieure, la spiritualité et le dépassement de ses clavicules.<sup>75</sup>*

Le Shou Jue yin constitue avec le Zu Jue Yin l'axe Jue yin. Axe possédant plus de sang que d'énergie. C'est l'axe de fermeture des yin, il est le plus interne. Il correspond à la couche du sang et à ce titre, c'est l'axe le plus en lien avec nos émotions.

*Le 17RM traite le diaphragme<sup>76</sup> car il détend l'esprit, calme le Shen et apaise les émotions. Le point d'entrée 9MC, aura une action forte sur le diaphragme car le tendino musculaire du Shou Jue Yin traverse la région thoraco-diaphragmatique.*

Nous comprenons bien alors le rôle du MC dans la gestion émotionnelle de l'homme et du lien qu'il peut avoir avec le diaphragme.

Notons également que le **17V**, Bei Shu du diaphragme est en lien avec le sang et les émotions qu'il véhicule. Nous en parlerons d'avantage plus loin.

<sup>75</sup> Supports de cours, Centre Imhotep.

<sup>76</sup> L'esprit des points, Philippe Laurent, p.560.

## La lumière

L'action du 17RM ne s'arrête pas là. Rappelons le processus de fabrication des énergies :

*L'énergie de l'air Qing Qi associée à l'énergie de l'alimentation Jing Qi donne Zong Qi. Cette énergie deviendra Zheng Qi après dynamisation par Yuann Qi. Une partie de cette dernière énergie va être stockée dans le palais fortifié du MC, le 17RM.<sup>77</sup>*

*Ce point est un réservoir d'énergie, sollicité lorsqu'un organe est en vide, car les Tsang travaillent avec prévoyance. Chaque trésor accumule une énergie qui lui est propre et le surplus est envoyé au 17RM. Nous avons donc un système quasi fermé entre les organes et le Tran Tchong. Celui-ci alimente les organes qui à leur tour nourrissent le 17RM.<sup>78</sup>*

Aussi, l'Énergie des rythmes ancestraux séjourne dans la « Mer (du Souffle) ». Une partie descend et se déverse dans le carrefour du Souffle (30E). Une partie monte et se rend vers les voies respiratoires.<sup>79</sup>

**Nous observons alors ici une communication entre le diaphragme thoracique et pelvien qui se manifeste par une descente de l'énergie du 17RM vers le 30E.**

*La coupole diaphragmatique est à l'image de la voute céleste quand le pelvis est plus de l'ordre d'une coupe réceptrice. (...) Comme le ciel vient féconder la Terre, le diaphragme vient féconder le pelvis dans un mouvement descendant jusqu'à une pose physiologique, entre deux générateurs à partir duquel l'expiration prendra appui dans le pelvis pour nous permettre de déployer notre corps énergétique jusqu'aux confins de nos territoires cutanés.<sup>80</sup>*

*Un autre aspect intéressant du 17RM est qu'il reçoit la lumière. En effet, La lumière rentre par les yeux au Tsing Ming (1V) puis est envoyée au Pae Roe (20TM) qui fait office de miroir réfléchissant afin d'envoyer cette onde lumineuse au Tran Tchong (17RM). A partir de ce point les énergies seront distribuées aux organes trésors.<sup>81</sup>*

Le point remarquable est que cette lumière arrive juste en regard du 4<sup>ième</sup> espace inter costal, du diaphragme. Rappelons la définition du diaphragme écrite au début de ce

<sup>77</sup> Vade-Mecum d'acupuncture traditionnelle, Jean Motte, p.170.

<sup>78</sup> Les chemins cachés de l'acupuncture traditionnelle chinoise, Jean Motte, p.131.

<sup>79</sup> Chapitre 75 du Ling Shu.

<sup>80</sup> Revue française d'acupuncture, N°151, p.41.

<sup>81</sup> Les chemins cachés de l'acupuncture traditionnelle chinoise, Jean Motte, p.136.

mémoire lorsque nous parlons d'un système optique : Élément interposé sur un trajet lumineux qui conditionne la quantité de lumière transmise.

Surprenant ! La symbolique à ce niveau est assez incroyable. Le diaphragme se comporte comme un **régulateur de lumière**. La qualité de son fonctionnement va déterminer la quantité de lumière transmise aux Tsang. A tous les Tsang ? Et bien seuls le poumon et le cœur sont au dessus du diaphragme, ils ne sont donc pas dépendants de l'ouverture du système optique que symbolise notre diaphragme. Il est tentant de penser que seuls les trois trésors sous-diaphragmatiques dépendront de l'ouverture du diaphragme. Si nous observons les branches superficielles des Jing Mai des cinq trésors, seuls les trois Yin du bas traversent le diaphragme, déchargeant Poumon et Cœur de passer le muscle. Les indications thérapeutiques du 17RM données dans *l'esprit des points* nous montrent bien que seuls le poumon et le cœur sont traités par ce point. Le trajet lumineux qui part du 1V pour arriver au 17RM va donc nourrir les Tsangs et il semblerait que cette lumière doit interagir avec le diaphragme risquant de se faire perturber ou affaiblir après sa traversée. Poumon et Cœur apparaissent comme prioritaires à la réception de la lumière transformée en souffle utilisable par les méridiens.

Un autre trajet intéressant de cette lumière est celui de la branche de vessie qui part du 1V et qui va au 12E. Cette *Cuvette ébréchée* est la réunion des méridiens yang. Nous observons alors que ce bain de lumière qu'offre le 1V au 17RM et aux Tsangs est également offert non pas aux Fus mais aux méridiens yang grâce au 12E. Cette petite branche de Vessie est remarquable car elle permet à la lumière de pénétrer à nouveau le Yang Ming, axe climatique associé au diaphragme pelvien.

Notons aussi que le 12E traite les spasmes du diaphragme comme si la lumière venait apaiser et redonner au muscle son rôle et son utilité en tant que dispositif optique.



**Figure 30:** Passage de la lumière au travers des trois diaphragmes.

Et quand nous parlons de lumière, l'ombre n'est jamais très loin.

*Nous savons que le Roun est l'ombre du Chen. Que signifie l'ombre du Chen ? Nous pouvons déjà tirer la conclusion réelle que le Chen est lumière. Nous entendons par Chen le principe universel, c'est l'ontogénèse de l'homme, c'est à dire le développement de l'individu, depuis la fécondation de l'œuf jusqu'à l'état adulte. Il existe donc quelque chose entre le Chen et son expression qui le fait devenir ombre, c'est à dire Roun. Le Roun, logé dans le foie, le bouclier protecteur, est la conscience, "cela me vient à l'esprit" alors que le Chen est une conscience supérieure ou illumination. Qu'est ce qui peut faire ombrage entre l'illumination et ma conscience ? <sup>82</sup>*

Le diaphragme est entre la lumière et le foie. Il est, nous l'avons vu, intimement lié à la sphère émotive dont le MC (17RM) a un rôle important. *Nos émotions, nos craintes, nos*

<sup>82,83</sup> Support de cours, Centre Imhotep.

<sup>84</sup> La symbolique du corps, Annick de Souzenelle.

*préjugés sont des éléments qui obstruent la lumière<sup>83</sup> et empêchent l'amour de nourrir et de protéger l'ensemble des Tsang et de la forteresse.*

*Le travail de l'accomplissement est une guerre sainte avec comme arme l'amour. La force de l'amour permet les mutations. (L'amour envers les autres mais avant tout l'amour de soi, lié au MC.) C'est à cette condition sinequanone que l'homme peut accéder à une conscience supérieure.<sup>84</sup>*

*L'ombre entre illumination et conscience est le fruit de nos préjugés. Le lâcher-prise de toutes les différentes psychothérapies revient à dire d'arrêter les préjugés.*<sup>85</sup> Préjugés que nous pouvons voir comme blocages symbolisés par la barrière diaphragmatique ou comme fermeture d'esprit (réduction de lumière) représentée une fois de plus par le système optique qu'est notre diaphragme..

<sup>85</sup> Support de cours, Centre Imhotep.

## **Hun et Po**

Ces deux entités ont pour logis le foie, sous le diaphragme, nourrit par l'inspire et le poumon, au dessus du diaphragme, nourrit par l'expire.

*L'expire sort en correspondance avec le cœur et les poumons, l'inspire rentre en continuité avec le foie et les reins. Dans l'intervalle entre l'expire et l'inspire la rate reçoit la saveur des graines, son poulx se tient au centre.*<sup>86</sup>

### Les Hun :

*Durant la vie, ils s'élèvent en intelligence, connaissance, sensibilité, spiritualité, imagination, rêves et songerie, contemplation... Mais, pour ce faire, il leur faut un enracinement dans le Yin, qui les tienne fermement, empêchant l'accomplissement prématuré de leur élan vers le Ciel. Ils ont donc besoin des Po pour rester présents en un être. Leur jonction les équilibre et les fait habiter dans l'être qu'ils composent, stabilisés par les souffles et le sang; ils se retiennent les Hun aux Po et les Po aux Hun, en se compénétrant.<sup>87</sup>*

### Les Po :

*Durant la vie, les Po sont responsables de nos mouvements vitaux, des sensations, des réactions, des poussées instinctives. Le sensitif, le "végétatif", le corporel sont de leur obéissance. L'enracinement solide au Yang, qui les soutient, les complète, les harmonise, leur est nécessaire. Il empêche leur retour fatal à la Terre, en terre.<sup>88</sup>*



Elisabeth Rochat de la Vallée.

Figure 31: Les Hun et les Po,

Il y a donc une réelle symbiose entre ces deux entités viscérales. Le Hun par nature voyageuse a besoin du sang du foie pour trouver son ancrage et le Po qui a tendance à s'enfoncer dans les profondeurs trouve son équilibre chez le premier ministre. L'une et

<sup>86</sup> Difficulté 4 du Nan-Jing

<sup>87,88</sup> PDF en ligne, Elisabeth Rochat de la vallée.

l'autre logées de part et d'autre du diaphragme disposent d'une porte personnelle afin d'en assurer leur mouvement respectif d'allée et venue pour le Hun et d'entrée et de sortie pour le Po.

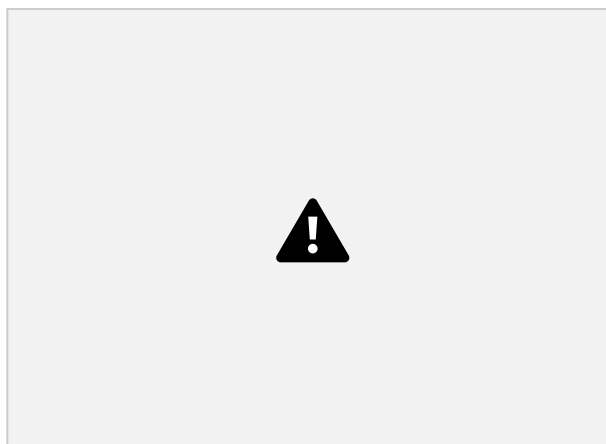
Le **2P**, *Porte des nuages* est une porte du Po. Le **14F**, *Porte terminale* est une porte du Hun. Les portes de ces âmes spirituelles et corporelles, l'une liée au Ciel et l'autre à la Terre sont séparées par les seins, représentant la base de la vie pour le nourrissons. Le sein, représente l'estomac, le centre (17E). Le 1P, *Palais central*, est le point qui, dans la circulation de l'énergie iong, sépare ces deux points. Le chapitre 10 du Ling Shu nous dit que le méridien du poumon débute au foyer moyen. La symbiose entre Hun et Po prend donc appuie au centre de l'Homme. Son diaphragme, séparateur du bois et du métal, est un élément important dans la mise en place de ces deux entités.

### Observation N°1:

Le sein entre le 14F et le 2P peut être entendu comme « le saint ». Oui, mais lequel ? Et bien il n'y a qu'à pencher l'oreille et écouter : estomac ou est-ce Thomas ? Thomas signifie « jumeau » en araméen. Il y en a donc deux, deux seins.

Saint Thomas doute de la résurrection de Jésus-Christ, ce qui fait de lui le symbole de l'incrédulité. Thomas ne croie pas en l'Homme qu'est Jésus-Christ. *Entre réflexion et anxiété repose la foi, la foi en l'homme, placée à l'élément Terre, son centre*<sup>89</sup>.

Il est donc tout à fait intéressant d'observer le rôle et la présence du centre dans la relation Hun et Po et de la position de leur porte respective. Voici l'une des peintures illustrant cette incrédulité, réalisée par *le Caravage*, montrant Saint Thomas examinant la plaie du Christ pour s'assurer de sa résurrection. La plaie du Christ est en plein sur le 14F.



**Figure 32:** L'incrédulité de Saint Thomas, Le Caravage, 1903.

<sup>89</sup> Les chemins cachés de l'acupuncture traditionnelle chinoise, Jean Motte, p.116.

### Observation N°2:

Remarquons également combien cette zone thoracique est un espace nourricier. Le **17RM** est la mer du souffle, nourriture par l'énergie et la lumière; le **17V** - *GESHU* point Shu du diaphragme est un point nourricier par le sang. *Ge* est une marmite à pied creux pour faciliter la cuisson. Quant au **17E**, lui, va nourrir le nourrisson lors de l'allaitement. Ce thorax est un véritable carrefour énergétique de différente nature.

*Le premier mouvement de l'être humain en tant qu'être différencié est un mouvement du diaphragme initiant la première respiration à laquelle succède immédiatement le premier cri et la fonction du TR ainsi que la mobilisation des rythme ancestraux, Zong qi. Nous voyons ici la première articulation du Hun et du Po. En effet, le diaphragme en tant que muscle est relié au foie (chapitre 9 du Suwen) et au Hun et donc au mouvement sous la forme d'une expansion dans l'espace de la cavité thoraco-abdominale. Son premier*

*mouvement est cependant un mouvement d'abaissement, d'ancrage et d'enracinement, donc lié au Po.*<sup>90</sup>

Jean-Marc Kespi associe également les directions horizontales et verticales aux entités : *Po qui régit toutes les entrées et sorties sensorielles, alimentaires, respiratoires... est indissociable de Hun, qui commande les « allées et venues » lesquelles se font avec souplesse, aisance et liberté à l'image de la sève de l'arbre circulant sans obstacle jusqu'aux extrémités des racines et des branches. Il y a une horizontalité dans Po et une verticalité dans Hun. On entre et on sort par des portes à un même niveau ; on évolue à différents plans entre Ciel et Terre pour aller et venir.*<sup>91</sup>

Remarquons que les mouvements de montées et de descentes du diaphragme, dans un plan vertical, génèrent des mouvements respiratoires de sorties d'air par la bouche dans un plan horizontal.

A ce sujet, Jean marc Eyssalet nous dit ceci:

*L'expir conjugue une montée PO du triple réchauffeur et un déploiement HUN du foyer supérieur vers tous les « extérieurs ». L'inspir associe une descente intériorisante PO du triple réchauffeur et un retour HUN des vaisseaux secondaires vers le centre de la poitrine, associé au diaphragme. Le PO assure une cohésion dynamique interne entre les trois niveaux du tronc (triple réchauffeur), mouvements verticaux, le HUN règle les modalités d'une communication à double sens par la peau et les vaisseaux avec le monde environnant (maître du cœur), mouvements horizontaux.*<sup>92</sup>

<sup>90</sup> Revue française d'acupuncture, N°151.

<sup>91</sup> Médecine traditionnelle chinoise, Jean-Marc Kespi.

<sup>92</sup> Émergence et immersion du souffle et du désir, Jean-Marc Eyssalet.

Nous comprenons bien le lien intime entre nos âmes spirituelles, corporelles et notre respiration, notre diaphragme, dès notre premier cri. Il est, dans cette dialectique, non pas une séparation, comme entre le Ciel et l'Homme ou le clair et le trouble, mais un véritable unificateur du Hun et du Po dans un jeu d'entrées/sorties et allées/venues sous la dépendance du centre de la poitrine.

A noter que le **20DM** est un point où se rejoignent le Hun, le Po et le Shen du Cœur pour accéder au Grand Shen du cerveau<sup>93</sup>. N'oublions pas que ce même point, comme évoqué plus haut, est le réflecteur de la lumière vers le 17RM, centre de la poitrine associé au diaphragme.

<sup>93</sup> Le Psychisme dans la médecine chinoise, Bultrini Leda et Simongini Emilio, p.61.

## Petit Shen et grand Shen

Si le diaphragme semble avoir un rôle important dans les mouvements de Hun et Po, comment l'entité du Cœur peut-elle se comporter et quel acteur devient alors nécessaire à la bonne santé de notre Shen ? Voyons comment ces trois entités se comportent.

Dans *Psychisme dans la pensée chinoise* de Emilio Simongini et Leda Bultrini, nous pouvons découvrir les étapes de transformation de l'âme. *Le concept de Ling, âme, est constitué de trois composants: Shen, Hun et Po. Le Shen est alors assimilé à la force médiatrice des deux autres.*

*Ici, une notion de petit et grand Shen y est mentionnée. Le petit Shen réside au Cœur et le grand Shen, dont le représentant est la VB, au Cerveau. C'est le **TM** qui apporte le Jing des Reins vers le haut pour que le Shen soit soutenu et puisse communiquer avec le grand Shen, en équilibre avec Hun et Po. La liaison entre jing et shen est alors prise en charge au **24R**. Le TM apporte dans la poitrine le jing du 4TM au **10TM** et établit la connexion avec les Reins pour rendre possible la communication avec le Cœur. Pour que Reins et Cœur puissent communiquer, le thorax doit être ouvert et cette ouverture est assurée par le **4C**.<sup>94</sup>*

Notons que le cerveau, entrailles curieuse appartenant à la Terre, peut être lié à la rate en tant qu'ordinateur central; le mécanisme de réflexion leurs sont associés et le sucre apparaît alors comme carburant commun à ces deux zones anatomiques. Nous retrouvons alors, l'indispensable symbiose entre l'empereur et le centre, entre le grand Shen du cerveau dont le représentant est la VB et la Rate représentée ici par l'entrailles curieuse qu'est le cerveau.

*Mais alors que le Shen du Cœur est tourné vers l'unité, le Shen du cerveau est sur le versant de la dualité, avec la réflexion, pensée et miroir, et les deux cerveaux droit et gauche<sup>95</sup>. Ainsi nous comprenons bien pourquoi la VB est le représentant du grand Shen. Observons que VB et rate sont liées par la voie Luo en époux-épouse.*

*Lorsque la route est ouverte, le petit Shen du Cœur peut communiquer avec le grand Shen du cerveau, à partir du **24R**, à travers le **18VB** - Cheng Ling. Ce point est le support du Ling, la partie la plus subtile du Shen<sup>96</sup>. Le 18VB contient la présence du Hun en tant que point de l'élément bois et du Po du fait que l'idéogramme Cheng est lié, selon le SU Wen, au métal.<sup>97</sup>*

<sup>94</sup> Psychisme dans la pensée chinoise, Emilio Simongini et Leda Bultrini

<sup>95</sup> Médecine traditionnelle chinoise, Jean Marc Kespi, p.194

<sup>96</sup> L'esprit des points, Philippe Laurent, P.363

<sup>97</sup> Psychisme dans la pensée chinoise, Emilio Simongini et Leda Bultrini

Pour comprendre l'ensemble de ces étapes de transformation, voici un schéma pour en résumer le principe:



**Figure 33:** Le petit Shen et le grand Shen.

Nous pouvons alors supposer, en comprenant l'intime relation entre Hun, po, shen avec l'inspir/expir et donc le diaphragme, que certaines des pathologies liées à ces trois entités peuvent être en partie améliorer en traitant le diaphragme.

A lui seul, le 17V, point de contrôle du diaphragme et du sang, aura une action sur le shen contenu dans le sang et donc nécessairement sur la médiation entre Hun et Po. Les 17V et

46V favorisent la descente de l'énergie et donc amélioreront le mouvement descendant du Po.

En ce qui concerne la montée du *jing* vers le shen (10TM), le TM semble être le bon candidat à la réalisation de cette fonction.

Nous voyons alors apparaître, comme souvent en acupuncture, la nécessaire et robuste verticalité du Chao yin. En effet, Hun et Po sont en partie sous la dépendance de la qualité de l'axe Eau-Feu; car nous savons que les émotions de l'Eau et du Feu attaquent respectivement le Hun et le Po si elles sont intenses ou répétées longuement. Quant au Shen, il est vulnérable aux émotions de la Terre. Cette Terre qui doit être centrée et de bonne constitution énergétique afin d'assurer sa fonction de pivot et de distribution.

Trois points sont donnés par Laville Méry pour traiter le diaphragme: 8IG, 3P et 2MC<sup>98</sup>. Ces trois points ont également une action sur le sang et le Shen. Le 8IG apaise le Cœur et le Shen, le 3P rafraîchi le sang et le 2MC est un point du vassal du Cœur et de l'axe sanguin.

On comprend alors l'intéressante action de ces points sur le diaphragme, le sang, le Cœur et le Shen. Traiter le Shen, c'est aussi avoir une action sur la médiation entre Hun et Po.

*Notons que Zong Qi, en lien avec le 17RM et le diaphragme, peut être impliqué dans la pathogénèse des troubles du Shen.*<sup>99</sup> Rappelons que l'énergie Zong s'accumule au centre de la poitrine, elle sort au niveau de la gorge, enfle le vaisseau méridien du Cœur et fait circuler l'expire et l'inspire.<sup>100</sup>

*Lors de ces troubles, ceux-ci seront alors caractérisés par un sentiment de culpabilité, de responsabilité et d'inéquation. Dans certains cas, les personnes se sentent assiégées par leur propre passé. De tel trouble peuvent avoir une connotation plus dépressive liée au métal, ou anxieuse, liée au feu.*<sup>101</sup>

Nous retrouvons alors cette correspondance entre le feu et le métal, entre le Shen et le Po, entre le spirituel et le matériel, qui vient se déséquilibrer. Il sera alors possible de

<sup>98</sup> L'aide mémoire de l'acupuncteur traditionnel, J.F Borsarello

<sup>99, 101</sup> Psychisme dans la pensée chinoise, Emilio Simongini et Leda Bultrini

<sup>100</sup> Chapitre 71 du Lingshu.

redonner à Zong Qi une énergie correcte suffisante en travaillant le métal et la Terre (respiration et alimentation) et en traitant la mer du souffle et le diaphragme pour détendre le foyer supérieur et ainsi transmettre au Shen sérénité et alignement.

Il est intéressant de remarquer que Zong Qi trouve les racines même de son existence dans la respiration et l'alimentation, au travers donc du Yang Ming et du Tae Yin. Ces deux axes correspondent au passage à double sens du yang vers le Yin, du Ciel vers la Terre. Nous l'avons vu, cette zone entre Terre et Ciel correspond au diaphragme.

Nous avons ici, une fois de plus, un lien proche entre la mer du souffle, le centre du Thorax et notre diaphragme thoracique.

Notons que le 4C cité plus haut est le point Métal du Feu. Il sera donc intéressant dans l'équilibrage Zong Qi, lié aux troubles du Shen, d'intégrer ce point pour abaisser un feu trop fort et redonner un juste milieu entre le spirituel et le matériel.

Remarquons aussi, comme l'indique Emilio Simongini et Leda Bultrini, que le **10TM** qui reflète la montée du Hun et le retour du Po, va au grand Shen dont le représentant est la VB. Nous voyons alors peut être ici l'une des stratégies de la forteresse pour permettre au Hun voyageur de transmettre à la VB le mandat céleste récolté dans le ciel antérieur lors de notre sommeil.

Cette VB apparaît alors comme doublement lié au diaphragme et au grand Shen et nous voyons apparaître la nécessaire implication du centre, représentée par l'entrailles curieuse qu'est le cerveau mais aussi la VB. Il semble inévitable, et nous observons ça tout au long de ce travail de recherche, que la bonne symbiose entre tous les acteurs de la forteresse passe par un centre ancré, robuste et capable de distribuer. Cette VB au centre des axes climatiques Yang, au centre de la décision et en lien par la voie Luo avec le centre - Rate, semble, au même titre que le diaphragme thoracique par rapport au diaphragme crânien et pelvien, avoir un rôle important dans l'alignement du Grand Shen et de la rate.

## 12 Diaphragme et Daimai

### Inspire et foyer inférieur

Afin de bien intégrer l'arrivée du Daimai dans notre sujet, nous allons voir quel rôle et fonction la forteresse lui attribue et nous rappellerons de certaines notions importantes comme les membranes et les graisses associées à *Huang* et *Gao* ainsi que le diaphragme et le pelvis associés à *Ge* et *Zongjin*.

Je propose ici un extrait du livre de Xuan Ti Kou Xue, secrets de bouche à oreille, traduit par Jean-Marc Eyssalet :

*Ainsi donc pour l'homme c'est avec le souffle qu'il fait sa base, c'est avec le respire qu'il fait sa source. Le respire c'est par les reins qu'il fait sa racine, c'est par le cœur qu'il fait son pédoncule. Le cœur et les reins sont séparés l'un de l'autre de huit pouces et quatre divisions. Un Vaisseau les fait communiquer. L'énergie et le respire se superficialisent en s'approfondissant. La respiration totalise les cent conduits. Donc en un expire les cent vaisseaux s'ouvrent, en un inspire les cent vaisseaux se ferment. C'est ce qu'on appelle la femelle originelle. Par les ouvertures et les fermetures le vent est généré. C'est ce qu'on appelle le soufflet de forge. Il suit de soi-même, comme ça. Cela est appelé le vent doux. Expirer et inspirer dans l'intervalle entre racine et pédoncule c'est ce qu'on appelle respirer par les talons. Les talons cela a le sens racine. (...). L'homme bénéficie du souffle du ciel antérieur pour naître. Le souffle du ciel antérieur trouve sa racine dans les reins. Il assimile et transforme les boissons et les aliments dans l'intervalle des intestins et de l'estomac. La partie claire se transforme en graisses fluides (gao) et graisses figées (zhi).<sup>102</sup>*

Le Nan Jing nous dit que l'expire sort en correspondance avec le Cœur et les Poumons et l'inspire rentre en continuité avec les Reins et le Foie<sup>103</sup>

Aussi, les reins et le souffle sont profondément liés dans la mesure ou « c'est la qualité du souffle des reins qui permet l'inspiration avec l'aide du souffle de la VB qui l'abaisse comme pour l'enraciner.<sup>104</sup> L'énergie de la VB apparaît alors comme un allié solide car c'est un méridien centrifuge descendant d'un axe qui contient plus de souffle que d'énergie.

<sup>102</sup> Extrait du livre de Xuan Ti Kou Xue, secrets de bouche à oreille, traduit par Jean-Marc Eyssalet.

<sup>103</sup> Quatrième difficulté du Nan Jing.

<sup>104</sup> Revue française d'acupuncture, N°151, p.73.

Le **6RM**, mer du Qi – Point des membranes, donné comme origine des Huang<sup>105</sup> (mésentère, feuillets tissulaires tapissant le péritoine), a la fonction d'accueillir le Qi du Poumon ; à chaque inspiration l'énergie de l'air doit descendre jusqu'au foyer inférieur pour le vitaliser ; lorsque le foyer inférieur s'affaiblit le Rein ne peut plus recevoir le Qi du poumon ce qui augment l'affaiblissement du bas et entraîne une gêne dans le foyer supérieur.<sup>106</sup>

Dans le Ling Shu, le 6RM est donné comme point Yuann des Huang.<sup>107</sup>

Ainsi, le foyer inférieur fait office d'intercepteur des souffles du haut et devient la racine même de notre respiration. Cette respiration par les talons produira avec la boisson et les aliments les graisses nobles Gao.

Une méthode consiste à s'accroupir, les talons au sol, et de respirer profondément les

mains sur les oreilles. Doit alors s'en dégager un bruit, celui de Yuann Qi, feu des reins.

<sup>105</sup> Chapitre 44 du Suwen.

<sup>106</sup> L'esprit des points, Philippe Laurent.

<sup>107</sup> Chapitre 1 du Lingshu.

## ***Ge, Huang, Zongjin et Gao***

### Ge et Huang :

*Ge* c'est la marmite à pied creux. Une recatégorisation de *Ge* nous est donnée et signifie diaphragme.<sup>108</sup>

Dans le Grand Ricci (2614/5935), *Ge* est traduit en anatomie par fine membrane, poitrine, siège de l'intelligence (notion mentionnée plus haut avec le 10TM – support de l'esprit).

*Huang*, c'est aussi le terme pour désigner le diaphragme ou les membranes de manière générale, tout ce qui sépare, ce qui cloisonne.<sup>109</sup>

*Les membranes ont pour fonction d'envelopper et d'ancrer les organes, les muscles et les*

*os et de relier les organes entre eux. En gros, les Membranes correspondent aux tissus conjonctifs en médecine occidentale, bien que tous les tissus conjonctifs ne soient pas des Membranes.*<sup>110</sup>

Dans un commentaire au Lingshu, Zhang Shi précise que *huang* serait le péritoine<sup>111</sup> (membrane lisse et séreuse qui tapisse la cavité abdominale et l'extérieur des viscères contenus par cette cavité).

*Ge Huang* c'est la tenture diaphragmatique et tissus vitaux qui tapissent le bas de la cavité thoracique ; ils protègent Cœur et Poumon.<sup>112</sup>

Remarquons aussi que *Huang* signifie Jaune en chinois. *Huang Ti* était l'empereur jaune, organisateur de l'ordre cosmique sur Terre, représentant de la planète Saturne sur la Terre. Il n'est peut être pas anodin que *Huang* soit le terme pour désigner le diaphragme en tant que muscle central et ainsi nous inviter à le concevoir comme un pivot, une charnière entre l'Homme et le Ciel.

<sup>108</sup> L'esprit des points, Philippe Laurent, p.273.

<sup>109</sup> L'esprit des points, Philippe Laurent, p.301.

<sup>110</sup> Atlas d'acupuncture, Claudia Focks.

<sup>111</sup> Acupuncture & Moxibustion, Vol 7 - N°2, p.106.

<sup>112</sup> Revue française d'acupuncture, N°151, p54.

## Gao :

*Gao représente les graisses, les tissus adipeux. C'est également la substance qui participe à la nourriture des moelles.*<sup>113</sup>

Le Nan Jing nous aide à comprendre le lien entre le diaphragme, Gao et le Chao Yang:

*Ce que l'on appelle TR c'est la graisse Gao qui enduit à l'intérieur la membrane du diaphragme dans l'intervalle des 5 viscères et des 5 entrailles. L'eau et les céréales s'écoulent et se transforment par la digestion, leur énergie se concentre et s'échauffe dans cet intervalle ; une chaude vapeur se produit en abondance à la membrane du diaphragme, s'insinue entre peau et chair, va et vient de tous cotés.*<sup>114</sup>

*Gaohuang, désigne les graisses fluides, précieuses situées à la base du cœur, entre cœur et diaphragme. Cette région semble répondre à un recel subtil lié à l'énergie et aux liquides et se place dans le prolongement du centre de la poitrine comme support concret des réserves énergétiques de la mer du souffle.*<sup>115</sup>

*Le 15RM, qui est le point antérieur d'attache du diaphragme, a pour alias Gaozhiyuan –*

## Zongjin :

*Le muscle ancestral ou Zongjin (périnée) est relié au ciel antérieur par chongmai, dumai, daimai et renmai et au Ciel postérieur par Yang Ming. Tous les yin et les yang passent par qijie 30E et c'est le Yang ming qui gouverne.*

*Yang ming, mer des cinq Zang et des 6 Fu commande l'imbibition du muscle ancestral (le périnée).<sup>117</sup>*

*Zongqi, énergie des rythmes ancestraux rassemblés au lieux même de production du Gaohuang « les graisses fluides » du diaphragme adresse une branche montante aux voies respiratoires et descendante au 30E. Ce lieu énergétique est en effet point d'assentiment pour l'ensemble des trois réchauffeurs d'après le Nanjing 31, lieu de jonction avec le méridien Tchrong mai et le dispositif du périnée antérieur nommé*

<sup>113</sup> L'esprit des points, Philippe Laurent, p.301.

<sup>114</sup> Chapitre 31 du Nan Jing.

<sup>115</sup> Emergence et immersion des souffles et du désir, Jean-Marc Eyssalet, p.186.

<sup>116</sup> L'esprit des points, Philippe Laurent, p.556.

<sup>117</sup> Revue française d'acupuncture, N°151, p73.

*Zongjin, terme qui comprends aussi le sens de pénis (...). On peut donc penser que Gao a un lieu de rassemblement privilégié en bas du corps par la transaction énergétique du 30E.<sup>118</sup>*

*Le Chapitre 44 du Suwen, nous donne des informations sur le lien entre Zongjin et les reins : (...) on pratique intensément la chambre à coucher (activités sexuelles); alors le muscle ancestral (zongjin) se détend jusqu'à complet relâchement. Et il se produit des impotences du musculaire jusqu'à causer des écoulements incontrôlés de la substance blanche.<sup>119</sup>*

Ce phénomène est observable également après l'accouchement chez les femmes enceintes. Après la naissance du bébé, Il est conseillé de pratiquer des séances de rééducation du périnée qui a été beaucoup sollicité dans sa mobilité et dont les reins, épuisés, n'en assure plus la tonicité.

Zongjin est donc en lien étroit avec le Tchrong mo, les reins et le Yang Ming au travers du 30E.

*La coupole diaphragmatique est à l'image de la voute céleste quand le pelvis est plus de l'ordre d'une coupe réceptrice. (...) Comme le ciel vient féconder la Terre, le diaphragme vient féconder le pelvis dans un mouvement descendant.<sup>120</sup>*

<sup>118</sup> Emergence et immersion du souffle et du désir, Jean Marc Eyssalet, p.192

<sup>119</sup> Chapitre 44 du Suwen.

<sup>120</sup> Revue française d'acupuncture, N°151, p.41.