

## Les nadis principaux

Bien qu'il existe une multitude de chakras dans le corps, et qu'il y ait des milliers de chakras secondaires reliés par des centaines de milliers de circuits appelés nadis, nous tenons essentiellement compte de sept chakras majeurs et de trois nadis principaux. Comme il existe un nombre important de jours dans la vie d'un individu, il n'y en a que très peu qui le marquent. Nadis, en sanskrit, veut dire tuyau. Ce nom désigne des circuits énergétiques qui véhiculent le prana. Trois sont importants : Sushumnâ, Ida et Pingala.

**Sushumnâ** passe dans la colonne vertébrale, commence à la deuxième vertèbre coccygienne et monte au cerveau rejoindre le 7ème Chakra.

**Ida** commence dans le testicule droit ou l'ovaire droit et monte du 1er Chakra en longeant la colonne vertébrale et en enroulant chaque chakra pour se terminer dans la narine gauche. Il longe le côté gauche de la moelle épinière, dans la colonne vertébrale et transporte l'énergie yin.

**Pingala** commence dans le testicule gauche ou l'ovaire gauche et monte du 1er Chakra en longeant la colonne vertébrale et en enroulant chaque chakra pour se terminer dans la narine droite. Il longe le côté droit de la moelle épinière, dans la colonne vertébrale et transporte l'énergie yang.

Ces deux derniers nadis sont en rapport avec les chaînes ganglionnaires du système nerveux sympathique.

## Les méridiens

Les méridiens sont des voies dans lesquelles circule l'énergie.

Il existe sur tout le corps un réseau de méridiens reliés entre eux. Les plus importants sont appelés Méridiens Principaux. Il y en a douze de chaque côté du corps. Ces douze méridiens bénéficient d'un réseau de sécurité qu'on nomme les Merveilleux Vaisseaux. Ils sont au nombre de huit.

### Les douze Méridiens Principaux

Ces douze méridiens portent le nom des organes auxquels ils se rapportent. Ils sont à dominance yang ou yin.

#### Les méridiens yang

Six méridiens sont à dominance yang, ce sont les Méridiens Principaux de l'Estomac, du Gros Intestin, de l'Intestin Grêle, de la Vésicule Biliaire, de la Vessie et du Triple Réchauffeur. Ce sont des poches ou des tuyaux qui peuvent se vider.

#### Les méridiens yin

Six méridiens sont à dominance yin, ce sont les Méridiens Principaux de la Rate, des Poumons, du Cœur, du Foie, des Reins et du Maître du Cœur.

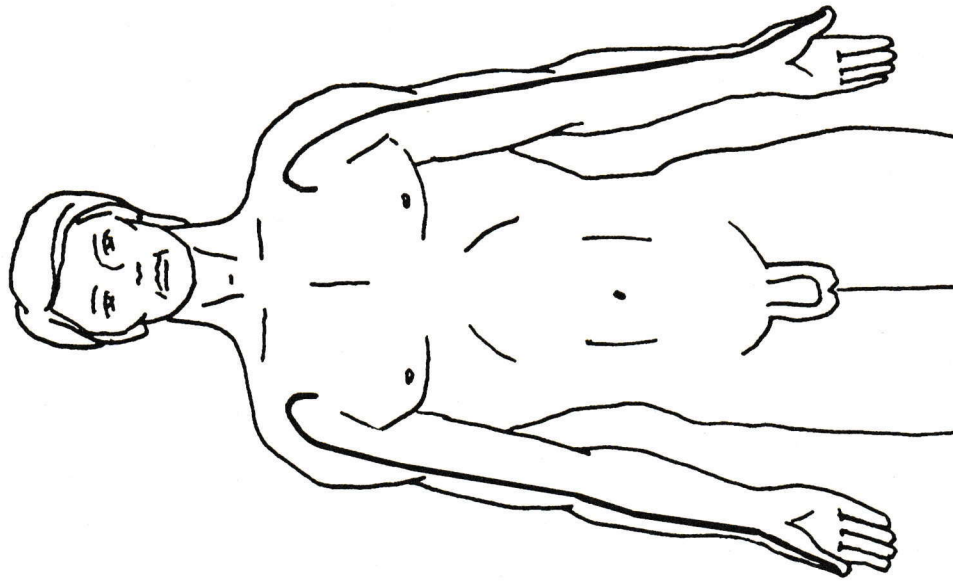
#### N.B. :

Les méridiens Triple Réchauffeur et Maître du Cœur ne correspondent pas à des organes. Ils sont en rapport avec les systèmes nerveux para-sympathique et ortho-sympathique. Ils s'adressent davantage à des fonctions telles que la tension artérielle, la motricité circulatoire, le rythme cardio-respiratoire, la thermorégulation, le transit intestinal, la contraction des muscles lisses etc. Ils subissent également l'influence de nos émotions qui accentuent ou diminuent le rythme cardiaque, font rougir ou pâlir le visage, provoquent des spasmes du plexus solaire.

### Le trajet des Méridiens Principaux

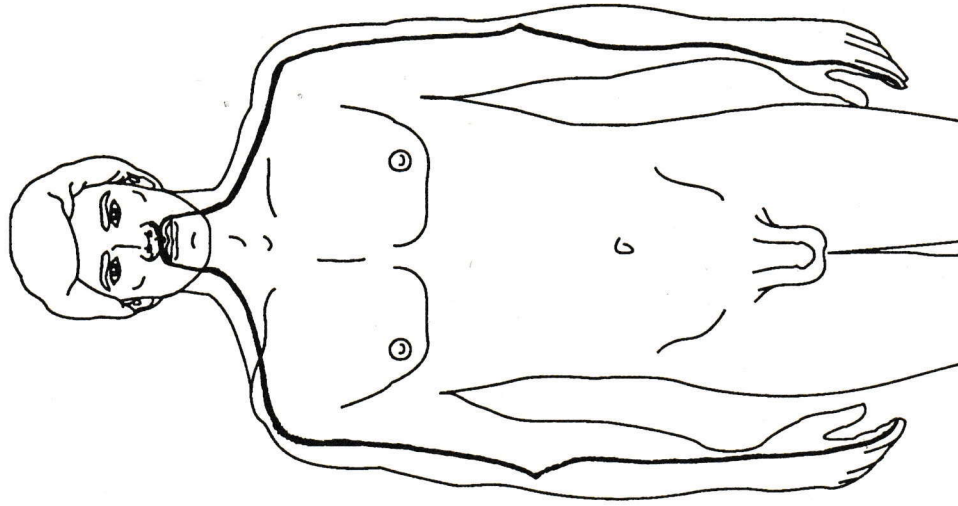
#### MP Poumons

Méridien yin qui commence au niveau des poumons, sous la clavicule, pour se terminer au pouce, du côté externe.



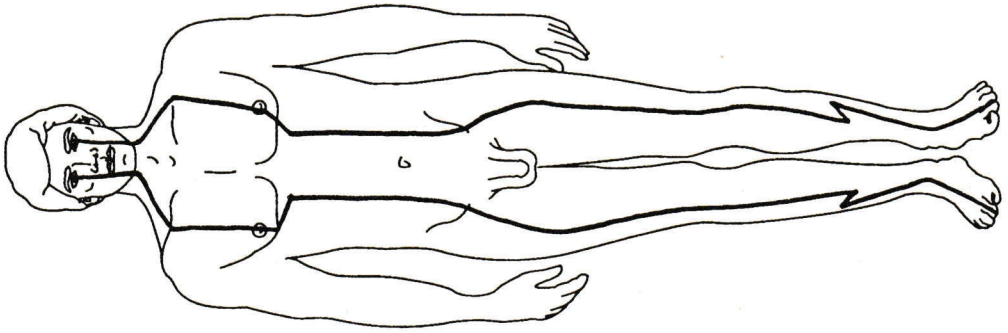
#### MP Gros Intestin

Méridien yang qui commence à la base de l'ongle de l'index, du côté du pouce, pour se terminer de chaque côté des ailes du nez.



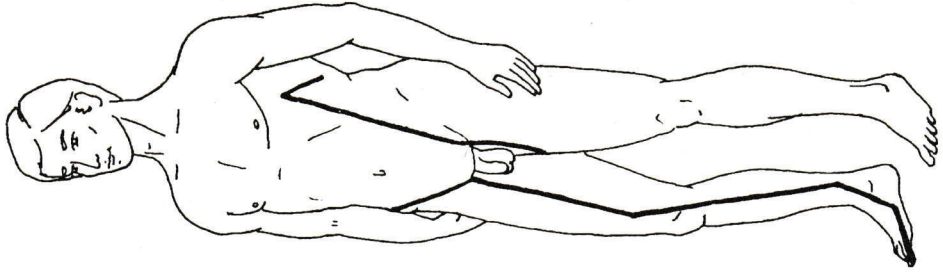
### MP Estomac

Méridien yang qui commence sous l'œil pour se terminer à la base de l'ongle du deuxième orteil, du côté du troisième.



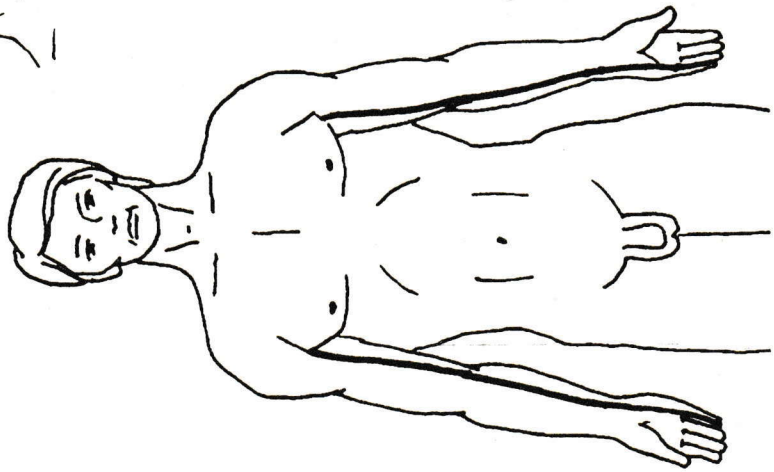
### MP Rate

Méridien yin qui commence à la base de l'ongle du gros orteil, du côté interne, pour se terminer sur le côté du thorax, dans le sixième espace intercostal, c'est-à-dire au centre de la cage thoracique.



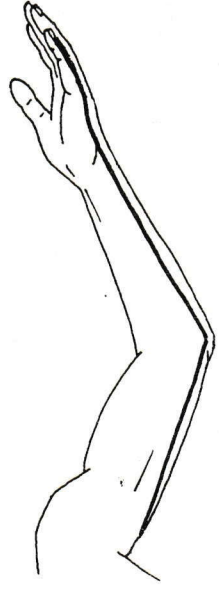
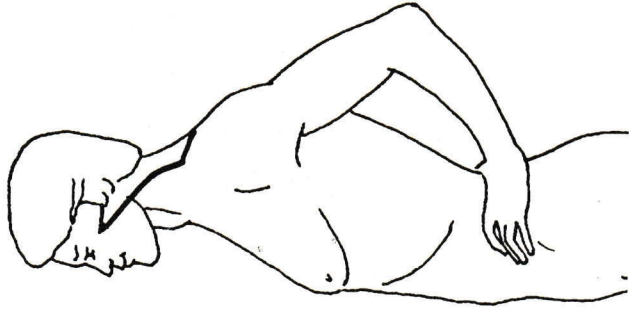
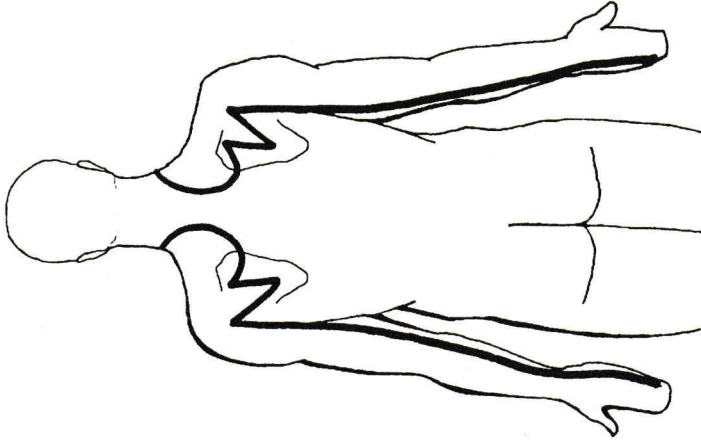
### MP Cœur

Méridien yin qui commence sous le creux de l'aisselle pour se terminer à la base de l'ongle de l'auriculaire, du côté de l'annulaire.



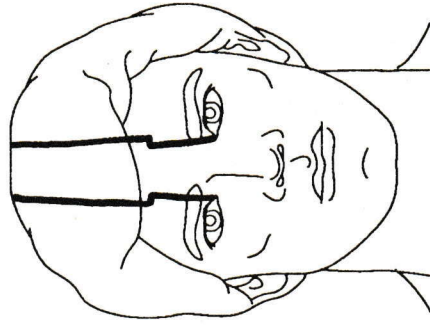
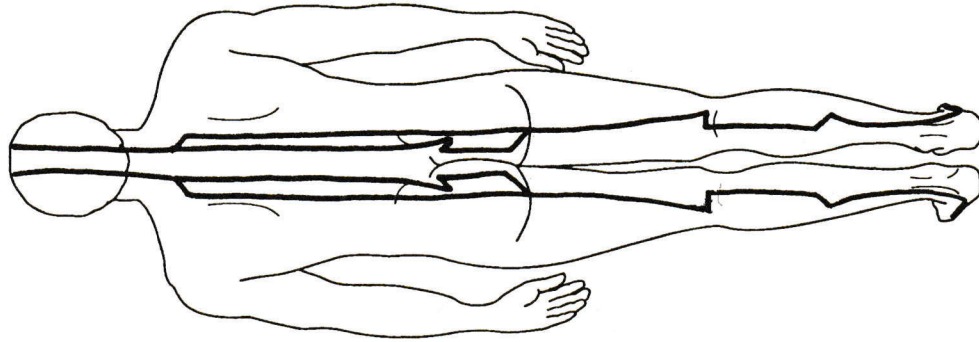
### MP Intestin Grêle

Méridien yang qui commence à la base de l'ongle de l'auriculaire, du côté cubital, pour se terminer dans un creux contre le tragus de l'oreille.



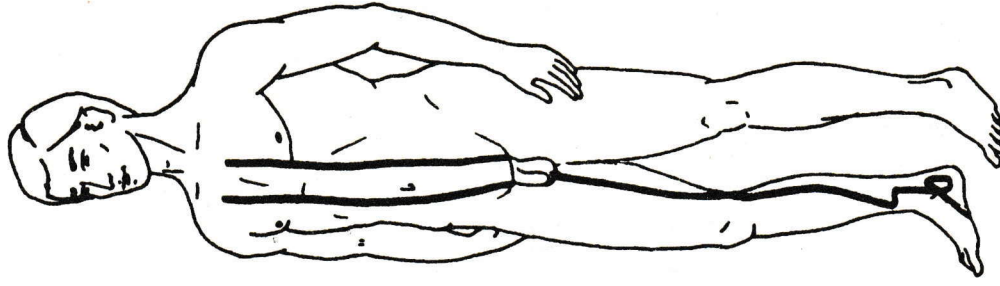
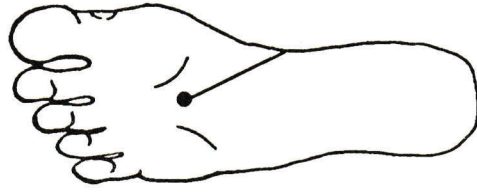
**MP Vessie**

Méridien yang qui commence à l'angle interne de l'œil pour se terminer à la base de l'ongle du petit orteil, du côté externe.



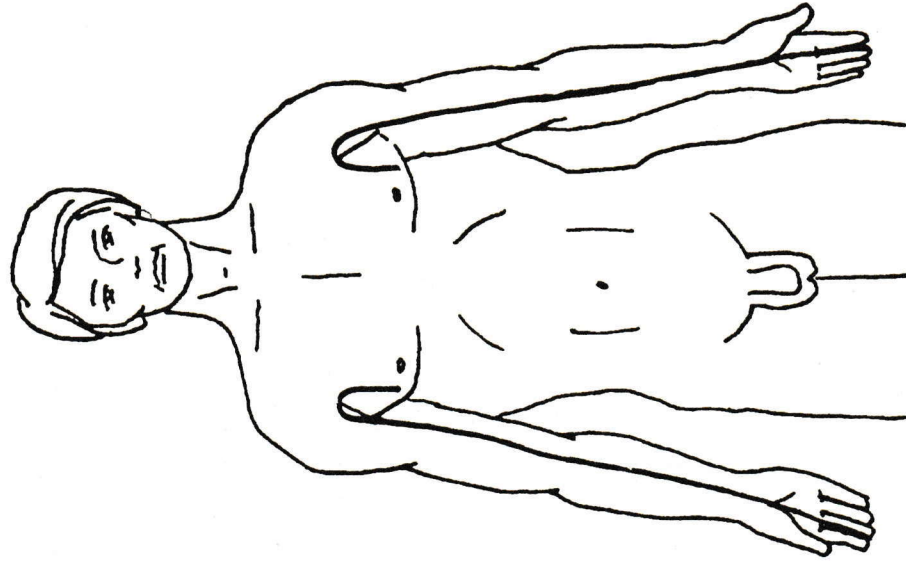
**MP Reins**

Méridien yin qui commence sous le pied pour se terminer de chaque côté du sternum, sous la clavicule.



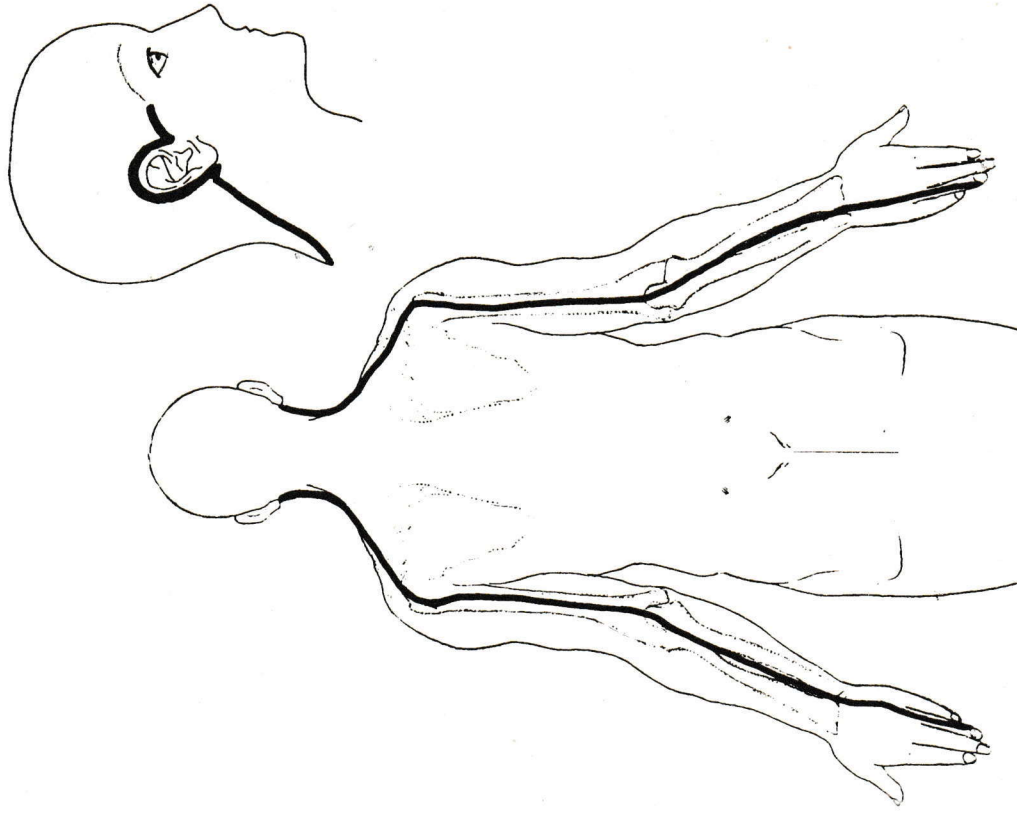
### MP Maître du Cœur

Méridien yin qui commence sur le thorax dans la région du cœur, juste à côté du mamelon, pour se terminer à la base de l'ongle du majeur, du côté de l'index.



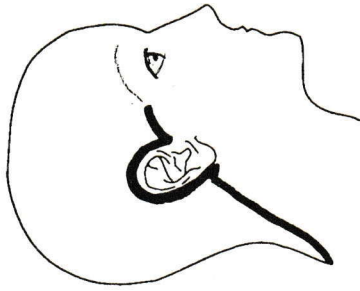
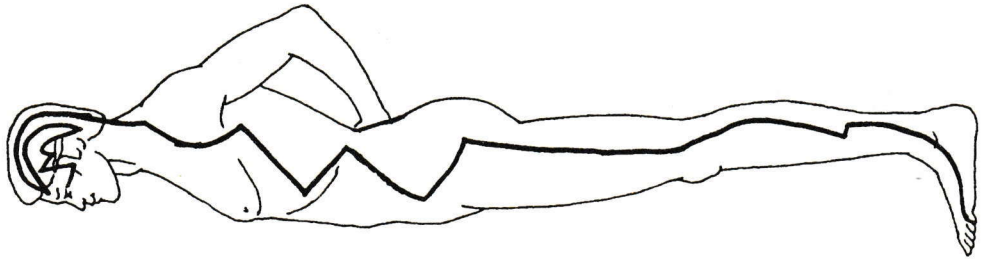
### MP Triple Réchauffeur

Méridien yang qui commence à la base de l'ongle de l'annulaire, du côté de l'auriculaire, pour se terminer à la pointe du sourcil.



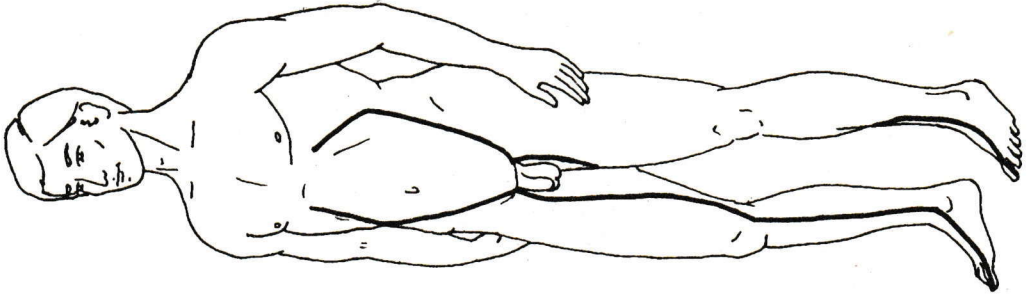
**MP Vésicule Biliaire**

Méridien yang qui commence à la pointe externe de l'œil pour se terminer à la base de l'ongle de l'avant-dernier orteil, du côté du dernier.



**MP Foie**

Méridien yin qui commence à la base de l'ongle du gros orteil, du côté du deuxième, pour se terminer sous le sein.



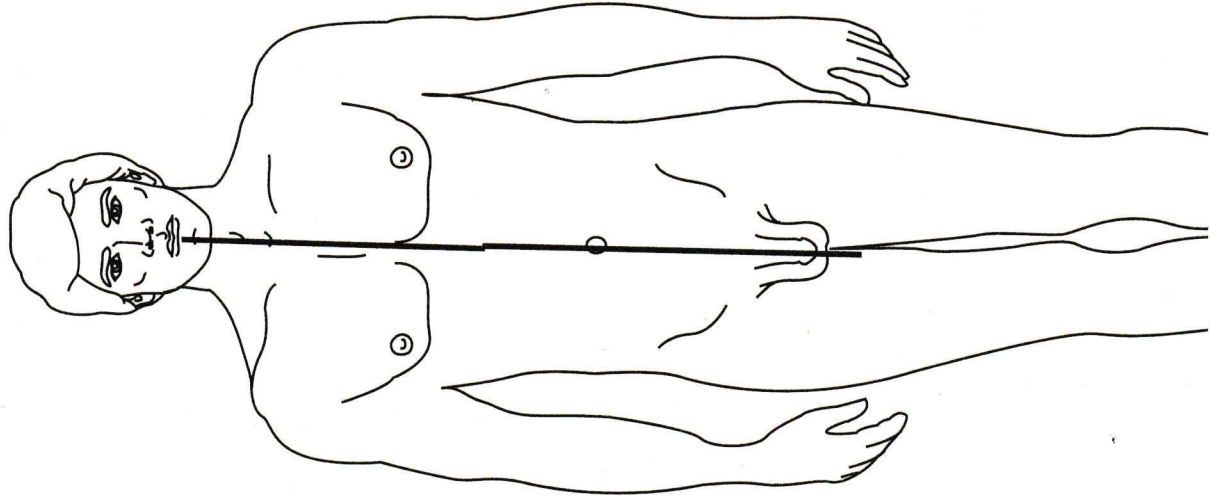
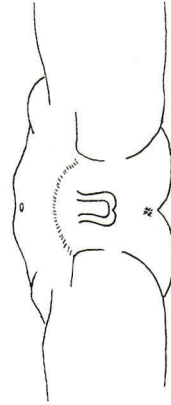
## Les Merveilleux Vaisseaux

En plus des douze Méridiens Principaux, il existe un système de contrôle et de sécurité de méridiens particuliers appelés Méridiens Curieux ou Méridiens Extraordinaires, mais le plus souvent Merveilleux Vaisseaux. Ils sont au nombre de huit. Seuls deux d'entre eux disposent de points propres tout comme les Méridiens Principaux. Ce sont les Merveilleux Vaisseaux Conception et Gouverneur.

Le Cours d'Introduction à la Digito-Puncture ou, mieux encore, "L'Energie qui Guérit" du même auteur vous permettra d'en apprendre plus sur la pratique de la Digito-Puncture et de toutes ses applications.

## MV Conception

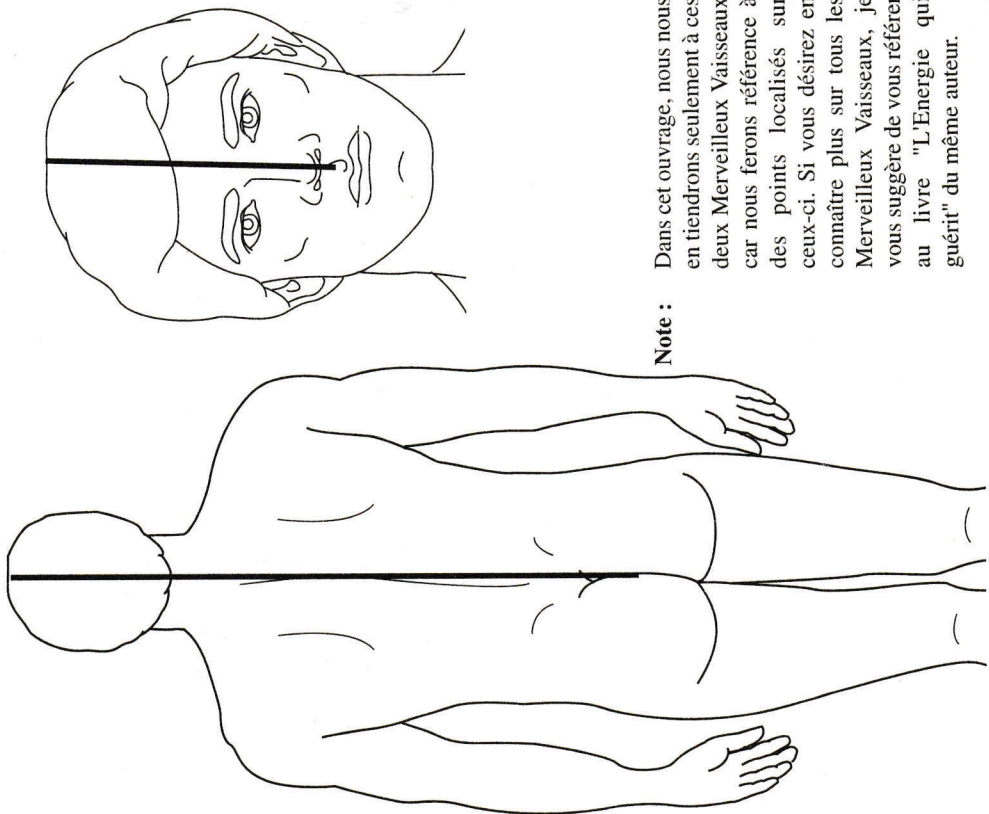
De polarité yin, il commence entre sexe et anus, passe par l'ombilic, le sternum et se termine sur le carré du menton.





## MV Gouverneur

De polarité yang, il commence à la pointe du coccyx, passe sur toute la colonne vertébrale, sur le crâne, puis se termine sous le nez.



**Note :** Dans cet ouvrage, nous nous en tiendrons seulement à ces deux Merveilleux Vaisseaux car nous ferons référence à des points localisés sur ceux-ci. Si vous désirez en connaître plus sur tous les Merveilleux Vaisseaux, je vous suggère de vous référer au livre "L'Energie qui guérit" du même auteur.

## Les points d'acupuncture

Les points d'acupuncture, encore appelés "puits chinois", peuvent être considérés comme de petits chakras. Certains points sont en rapport spécifique avec les chakras majeurs (voir tableau).

Chakra	Point d'acupuncture
Premier	1VC.
Deuxième	4VC, 3VC, 4VG.
Troisième	8VC, 9VC, 6VG.
Quatrième	17VC, 11VG.
Cinquième	22VC, 15VG.
Sixième	Inn trang, 16VG.
Septième	20VG.

*Chakras et points d'acupuncture*