



crédit photo: DR

# Zusanli & Weizhong

36 Estomac 足三里 & 40 Vessie 委中

par Philippe Laurent

## PORTRAIT

Kinésithérapeute, Philippe Laurent débute des études de Médecine Chinoise en 1970, il est membre fondateur et Vice-président de l'Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise (UFPMTC). Auteur des ouvrages « L'Esprit des Points » & « Le dragon des 12 Fleuves » (à paraître), aux éditions You Feng.

En partenariat avec l'UFPMTC\*, des fiches sémantiques et techniques sur un groupe de points considéré par les anciens comme les points majeurs de l'acupuncture. Ils couvrent, à eux six, pratiquement toutes les parties du corps et peuvent de ce fait s'intégrer dans toutes les combinaisons de points. Aujourd'hui Zusanli et Weizhong.

## Zusanli, 36 Estomac

Autres noms de Zusanli dans des textes anciens :  
Guixie 鬼邪 perversion du revenant  
Xialing 下陵 colline inférieure

- Point Ben : c'est le point Terre de la Terre en 5e saison. Ce point permet à un méridien de capter toutes les informations internes ou externes : la lumière, la température, etc.
- Fonction He, nature Terre : c'est l'endroit où le méridien entre dans la profondeur (entre les pieds et les genoux). C'est un capteur d'énergie.
- Point « Mer de l'eau et des grains » : tous les éléments transitent par l'estomac qui favorise leur assimilation.
- Un point est toujours relié à d'autres méridiens ou possède des rameaux secondaires : le point Zusanli est le point de départ d'un rameau vers le 3e orteil.

### Signification

- ZU : trace de pas, 𠂔 marquée d'un rond ◯ censée marquer l'état de repos : le pied, la jambe, la patte.
- SAN : le nombre trois.
- LI : distance, interne.

zu K 157	𠂔	𠂔	𠂔	足
	A	B	SW	C

### Commentaire

Zusanli recouvre les mêmes sens que Shousanli :  
 ■ Zu, 3 distances, car le point se situe à 3 Cun (1 pouce) de l'interligne articulaire du genou.  
 ■ Sanli a le sens de Sanjiao (3 foyers ou triple réchauffeur) en raison de l'aptitude du Yangming (méridien qui englobe le Gros intestin et l'Estomac) à fournir du sang et du Qi à l'ensemble du corps. Ainsi Sanli fournit de l'énergie aux 3 foyers.

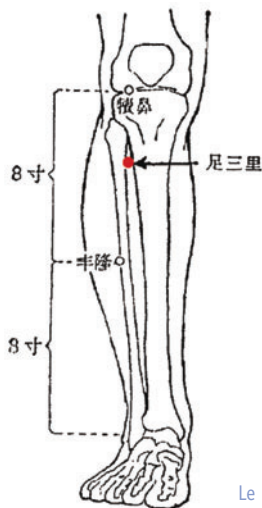
### Indications thérapeutiques

- Régularise l'Estomac (et la Rate).
- Renforce la source de la croissance et du développement.
- Harmonise le sang et le Qi.
- Stimule la fonction transport/transformation ; ce qui accroît Xue (le sang), Jing (la quintessence) et renforce Zhen Qi (l'énergie véritable).
- Augmente le Yang Qi du bas du corps.
- Harmonise l'intestin pour dissoudre les stagnations.
- Chasse le pervers : les énergies qui perturbent le corps.
- Prévient les infections.
- Revitalise Yuan (Qi), l'énergie originelle.
- Favorise la descente de l'énergie (Jiang), notamment l'énergie des aliments.

### Localisation

Sur la face antéro-latérale de la jambe, à 3 Cun au-dessous de Dubi, en dehors de la partie

inférieure de la tubérosité tibiale, sur le muscle tibial (jambier) antérieur à 1 Cun du bord antérieur du tibia.



Le point Zusanli.

### Citations

- In « Ling Shu » 33: *L'Estomac est la mer de l'eau et des grains.*
- In « Ling Shu » 44: *Pour les méridiens en plénitude, les hémorragies, les maladies d'Estomac liées à une alimentation déréglée utilisez les He.*
- In « Nan Jing » 68: *He commande au reflux d'énergie, aux diarrhées.*
- In « Ling Shu » 44: *Utilisez les He en automne.*
- In « Nan Jing » 74: *En hiver, piquez les points He si la perversité réside au Rein.*

## Weizhong, 40 Vessie

Autres noms de Zusanli dans des textes anciens:  
 Xuexi 血郄 Xi du sang  
 Zhongxi 中郄 pli central  
 Xizhong 郄中 milieu du pli  
 Tuiao 腿凹 creux de la jambe  
 Weizhongyang 委中央 milieu du creux poplité  
 Quqiunei 曲+内 partie médiale du creux poplité

- Fonction He, nature Terre (voir Zusanli).
- Considéré comme point « Xi du sang »: point d'urgence pour détoxifier le sang.

### Signification

#### ■ WEI

He 禾 épi de céréale avec son épi fléchi et ondoyant.

Nü: 女 représentation d'une femme, la glose dit: « Souple et ondoyant comme une femme qui sert son maître ».

L'association de ces deux caractères comportant la notion de flexion et de souplesse désigne ici le creux poplité.

WEI	禾	委	委
38-5	B	SW	C

### ■ ZHONG

Représentation d'une cible 的 de la flèche 射 qui la traverse, d'où les sens de: précision, justesse et par extension:

- centre, puis la notion de milieu.
- centre, interne, dedans, ce qui est médian (entre les extrêmes), (juste) milieu, (maîtrise), qui sous-entend: « ce qui s'oppose aux débordements ».

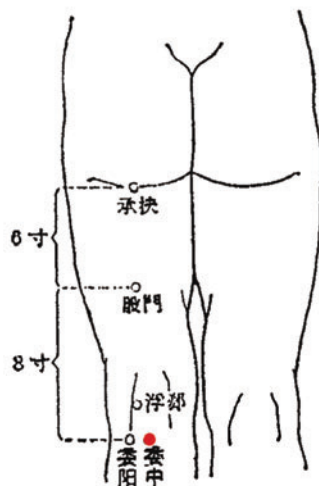
ZHONG	的	射	中	中	中
2-3	A	B	AF	SW	C

### Commentaire

Mêmes remarques que pour le point précédent, le nom concerne la localisation du point, Wei rappelle: se plier, fléchir, ce point traite les lombes.

### Localisation

Au milieu du creux poplité.



Le point Weizhong, au niveau du creux poplité.

### Indications thérapeutiques

- Dissout les stases de sang.
- Soulage les tendons.
- Fait circuler le Qi du méridien.
- Disperse la chaleur.
- Elimine les toxiques (Du) du sang.
- Rafraîchit le sang.
- Renforce lombes et genoux.
- Calme les vomissements et les diarrhées.

### Citations

- In Ling Shu 44: *Pour les méridiens en plénitude, les hémorragies, les maladies d'Estomac liées à une alimentation déréglée utilisez les He.*
- Nan Jing 68: *He commande au reflux d'énergie, aux diarrhées.*
- Ling Shu 44: *Utilisez les He en automne.*
- Nan Jing 74: *En hiver, piquez les points He si la perversité réside au Rein.* ■

\* Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.