

# AIDE MEMOIRE



IKF – FEKAMT



**SERGE REBOIS**  
**KYUSHO**



<http://ikf.sportsregions.fr/>

## Présentation du Kyusho – Dim Mak

Le Kyûsho waza est la méthode qui comprend l'ensemble des techniques de l'utilisation des points de pression. 急 (kyûsho) : point tendre, point vulnérable... mais aussi point vital (dans le sens endroit stratégique où jouer dans le jeu de GO) 所 : place, localisation, endroit, point 術 (jutsu) : technique, méthode Il existe trois sortes d'actions :

1. Points sensibles à la pression.
2. Points sensibles aux frictions.
3. Points sensibles aux frappes

急  
所  
術

## La Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)

La Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) est un système médical qui analyse le champ des maladies humaines et en propose un traitement efficace. Les documents décrivant la MTC les plus anciens datent de 3500 ans, et les découvertes archéologiques laissent entendre que les origines de la MTC pourraient remonter à au moins 5000 ans. Cette théorie met l'accent sur les correspondances entre l'homme et la nature à travers les notions du yin-yang, des cinq éléments, de la relation Ciel Homme Terre et des souffles (qi) qui animent l'univers.



La MTC s'appuie sur 5 disciplines :

- La pharmacopée incluant les plantes (phytothérapie)
- La diététique
- L'acupuncture et la moxibustion
- Le massage traditionnel appelé An Mo / Tui Na
- Les exercices énergétiques au travers du Qi Gong ou/et Tai Ji Quan.

## Le Yin et le Yang

Dans la philosophie chinoise, le yin et le yang sont deux catégories complémentaires, que l'on peut retrouver dans tous les aspects de la vie et de l'univers. Cette notion de complémentarité est propre à la pensée orientale qui pense plus volontiers la dualité sous forme de complémentarité. Ces deux aspects nécessitent d'être toujours en équilibre. Si le Yin est le plus puissant, le Yang changera la situation par la suite pour garder l'équilibre. Parce que chaque action, geste ou mouvement peut causer un déséquilibre qui doit être comblé par l'action d'une autre personne.

Tout peut être classé selon la théorie du Yin et du Yang. Par exemple, le féminin est yin et le masculin est yang ; la nuit est yin, le jour est yang ; la faiblesse est yin, la force est yang. Le concept du Yin et du Yang symbolise les deux forces opposées présentes en chaque être vivant.



## Correspondances générales du Yin-Yang

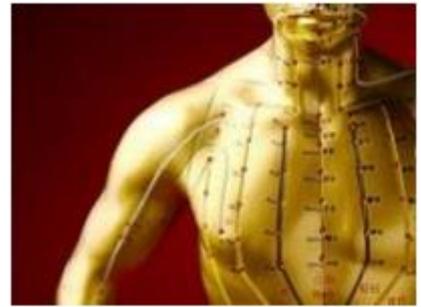
	Yin	Yang
<b>Localisation</b>	Bas, intérieur	Haut, extérieur
<b>Cycle circadien</b>	Nuit	Jour
<b>Saisons</b>	Automne, Hiver	Printemps, été
<b>Température</b>	Froid, frais	Chaud, tiède
<b>Hygrométrie</b>	Humide, humecté	Sec, desséché
<b>Masse</b>	Lourd	Léger
<b>Luminosité</b>	Sombre, obscur	Lumineux
<b>États</b>	Inerte, calme	Mobile, agité
<b>Mouvement</b>	Descendant	Ascendant
<b>Élément maître</b>	Eau	Feu
<b>Directions</b>	Nord, ouest	Sud, est
<b>Physique</b>	Matière	Énergie
<b>Genre</b>	Féminin	Masculin
<b>Climatologie</b>	Pluie	Vent
<b>Activité</b>	Repos	Travail

## Correspondance du Yin et du Yang au sein du corps

Yin	Yang
Le bas	Le haut
Le rein (en tant que chef de file de l'élément yin)	Le cœur (en tant que chef de file de l'élément yang)
L'eau	Le feu
Les parties corporelles antéro-médianes	Les parties corporelles postéro-latérales
La structure	La fonction
La matière	L'énergie
La chute, la descente	L'élévation, la montée
Le corps (dépourvu de la tête)	La tête
L'interne (Li), les viscères	La surface (Biao), la peau, les poils
Les viscères yin	Les viscères yang
La structure des viscères	Les fonctions des viscères
Le sang et les liquides organiques	Le Qi
L'énergie qui nourrit (Yong Qi)	L'énergie protectrice, de défense (Wei Qi)
Les cinq organes	Les six entrailles
Le méridien principal (Jing mai)	Les méridiens secondaires (Luo mai)
L'hypoactivité	L'hyperactivité
L'hypothermie	L'hyperthermie
Le gonflement	La douleur
La tumeur	L'inflammation
Les maladies d'origine interne (Nei shang)	Les maladies d'origine externe (Wai gan)
Le vide (ou le manque d'énergie permettant les fonctions normales organiques)	La plénitude (accumulation des énergies porteuses de maladies)
Le froid	La chaleur
L'hypersomnie	L'insomnie
L'inappétence (perte d'appétit)	L'appétit
La diarrhée	La constipation

## Le Qi et les méridiens

Dans la philosophie chinoise (et taoïste), le Qi est le souffle originel. Il est le créateur et l'animateur de toute chose existante. Le Qi, est, cependant plus qu'un simple phénomène, il englobe et relie les choses et les êtres vivants entre eux. C'est un "souffle primordial" (traduction littérale de Qi). L'énergie (le Qi) circule dans tout l'organisme en permanence. Elle emprunte la voie des « méridiens », sortes de canaux de transport. On pourrait les comparer à un fil électrique le long duquel transitent les électrons. Ces méridiens, comportent des trajets soit superficiels, soit profonds et sont donc en relation avec les organes internes. Il existe principalement deux types de méridiens :



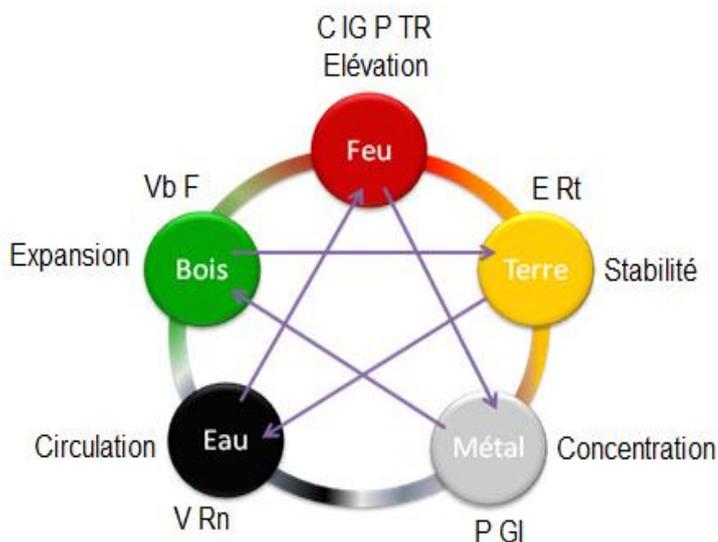
Les méridiens ordinaires au nombre de 12

- 3 méridiens Yin du bras (Tai Yin du poumon, Shao Yin du Cœur, Jue Yin du Maître du Cœur)
- 3 méridiens Yin de la Jambe (Tai Yin de la Rate, Shao Yin du Rein, Jue Yin du Foie)
- 3 méridiens Yang du bras (Tai Yang de l'Intestin grêle, Shao Yang du Triple Réchauffeur, Yang Ming du Gros Intestin)
- 3 méridiens Yang de la Jambe (Tai Yang de la Vessie, Shao Yang de la Vésicule Biliaire, Yang Ming de l'Estomac)

Les méridiens curieux au nombre de 8

- 4 méridiens Yang : Du Mai, Dai Mai, Yang Qiao Mai, Yang Wei Mai
- 4 méridiens Yin : Ren Mai, Chong Mai, Yin Qiao Mai, Yin Wei Mai

Des chercheurs allemands ont réussi en 2005, pour la première fois, à photographier les méridiens d'acupuncture à l'aide d'une caméra thermographique à rayonnement infrarouge.



## Les 5 Règles du Kyusho

### 1- Règles des méridiens

**La première règle, la plus simple, consiste à cumuler des attaques sur des points d'un même méridien**

Exemple : [VB36-VB31-VB20] ou [P7\8 - P5 - P1]

### 2- Règle du Yin et du Yang

Les méridiens sont ou Yin ou Yang, cela dépend du sens de circulation du Qi dans le méridien.

**Attaquer avec la règle Yin/Yang, c'est attaquer deux points se trouvant l'un sur un méridien Yin l'autre sur un méridien Yang.**

Exemple : GI3(Yang) + P1 (Yin)

Attaquer Yin/Yang peut aussi être interpréter d'une manière plus générale. La face avant du corps humain est Yin, la face arrière est Yang. Le côté gauche est Yang, le droit est Yin (pour l'homme, pour la femme c'est l'inverse), au-dessus de la taille c'est yang, en dessous c'est Yin. Cela veut dire que les points de pression croisé (l'un devant l'autre derrière, d'un côté puis de l'autre, en haut en bas ou même en diagonale) respectent la règle du Yin/Yang

Exemple : Si après P8 et P5, on frappe E5 sur la mâchoire de l'adversaire, les deux premiers PP sont sollicités sur le méridien du poumon Yin, le troisième sur le méridien de l'estomac Yang. C'est une attaque de type Yin / Yang

### 3- Règle du cycle diurne

L'horloge chinoise est le cycle journalier de distribution des énergies vitales au travers des 12 méridiens. Chaque méridien " profite " chaque jour d'une " marée énergétique " de 2 heures favorisant les fonctions associées (par exemple, le méridien rein favorise le rein ; le méridien vessie favorise la vessie, etc.)

**La règle est de frapper les points de pression dans l'ordre du cycle diurne et pour plus d'effets encore on peut activer les points à l'heure où les méridiens sont actifs**

Exemple : Un point du triple réchauffeur sera suivi d'un point de la vésicule biliaire

### 4- Règle du cycle de destruction (5 éléments)

#### Le cycle de destruction

Le Bois soumet la Terre, car elle la recouvre et s'en nourrit. Il l'appauvrit.

La Terre soumet l'eau, car elle l'endigue et l'absorbe

L'Eau soumet le Feu, car elle le détruit en l'éteignant

Le Feu soumet le Métal, car il le rend malléable et le fond.

Le Métal soumet le Bois, car il le fend, le taille et le coupe

**La règle est simple, il suffit de suivre le cycle de destruction pour être efficace.**

Exemple : P7+TR6 TR7 +VB20

### 5- Règle des points spéciaux

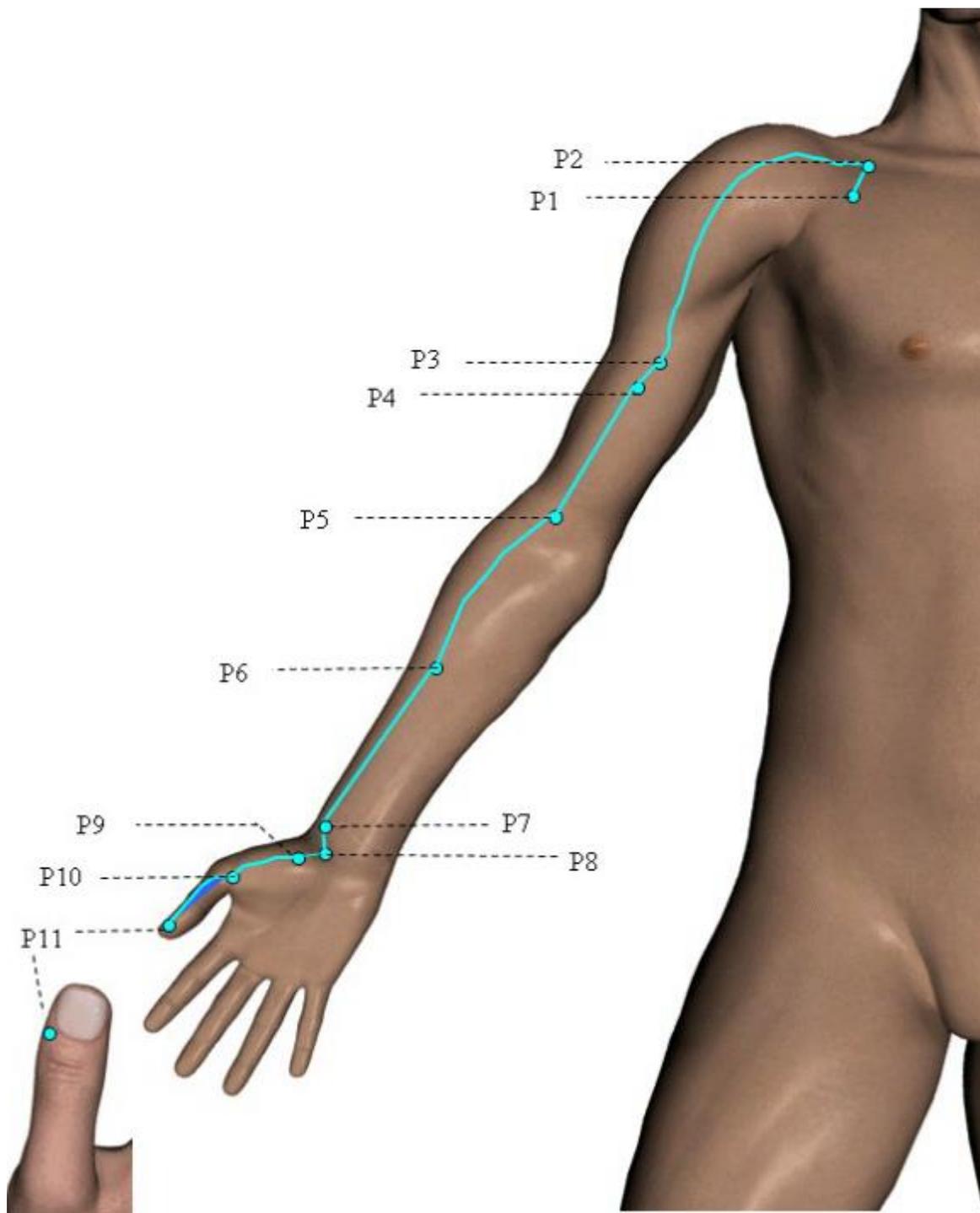
Il y a beaucoup de points spéciaux dans l'acupuncture chinoise, les points de croisements des méridiens, les points hors méridiens ou encore les Mu (points d'alarme) et Shu.

**Une frappe sur ces points a des effets particulièrement dévastateurs car elle atteint directement l'organe**

## MERIDIEN DU POUMON

Nom français / anglais				Elément		Point d'alarme (Mu)	Point Shu associé
<b>Poumons</b> Lung	P / L	3h à 5h	yin	Métal		P1	V13

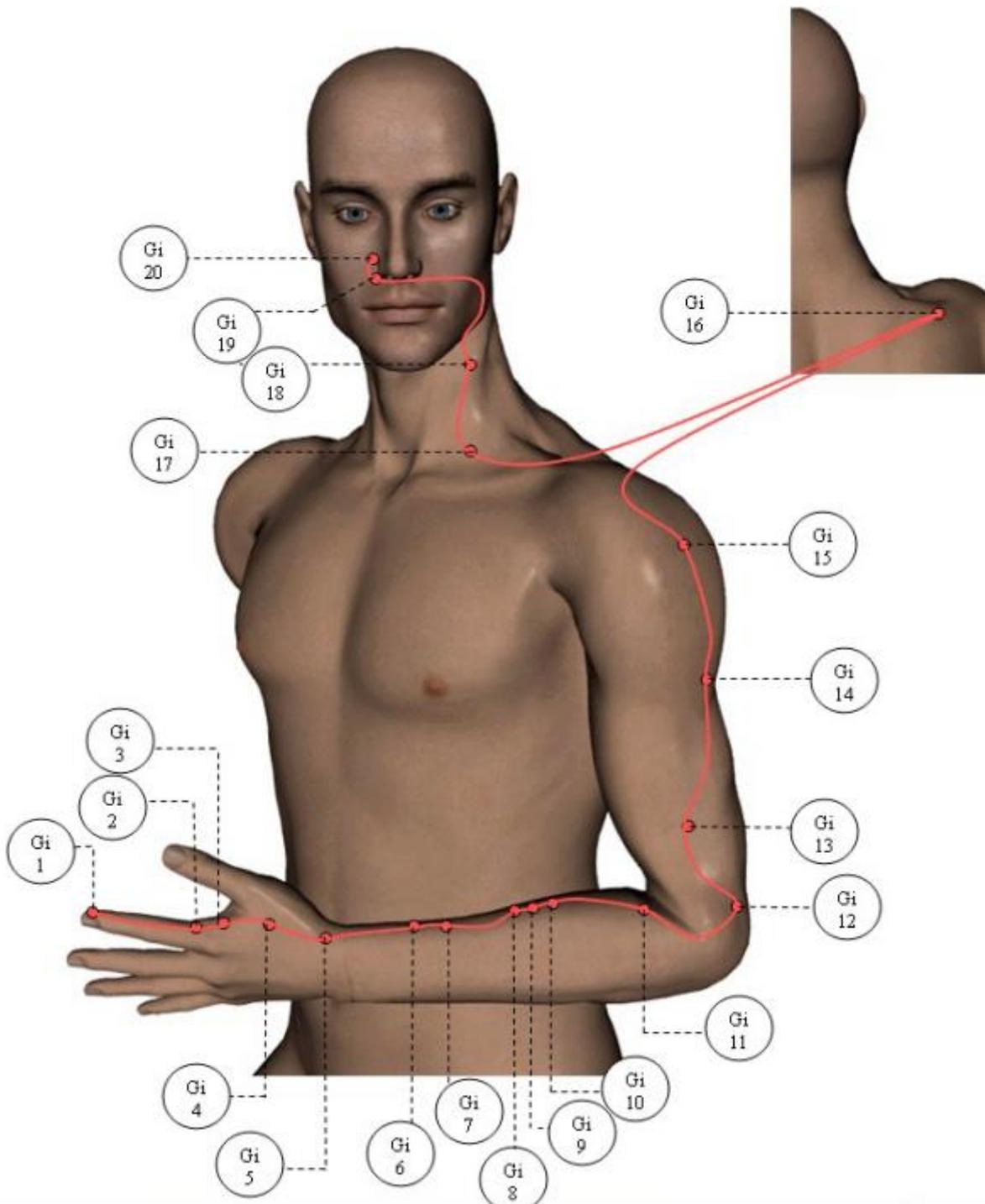
Nombre de points : 11



## MERIDIEN DU GROS INTESTIN

Nom français / anglais				Elément		Point d'alarme (Mu)	Point Shu associé
Gros Intestin Large intestine	GI / Li	5h à 7h	yang	Métal		25E	25V

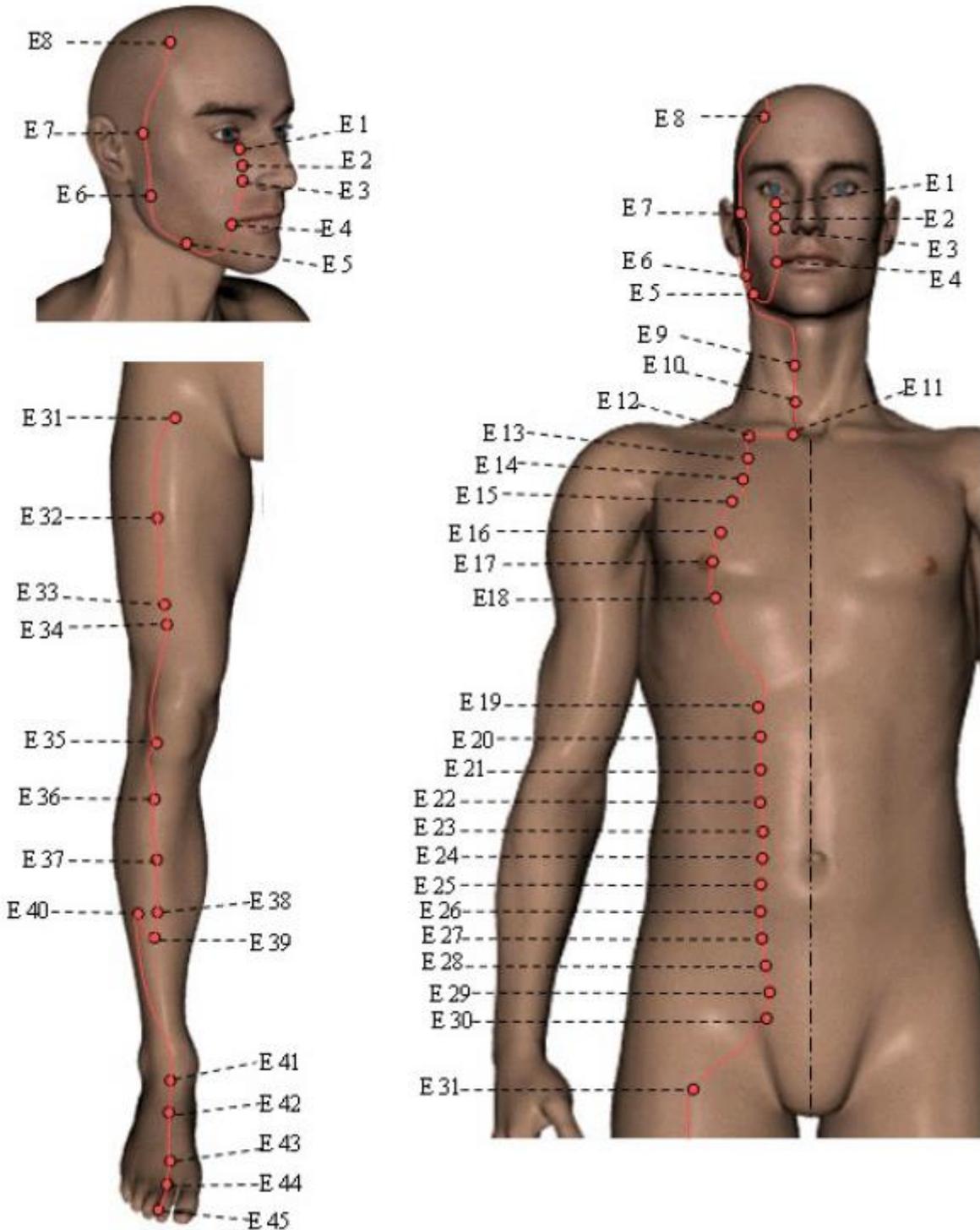
Nombre de points : 20



# MERIDIEN DE L'ESTOMAC

Nom français / anglais				Elément		Point d'alarme (Mu)	Point Shu associé
<b>Estomac</b> Stomach	E / ST	7h à 9 h	yang	Terre		12Vc	21V

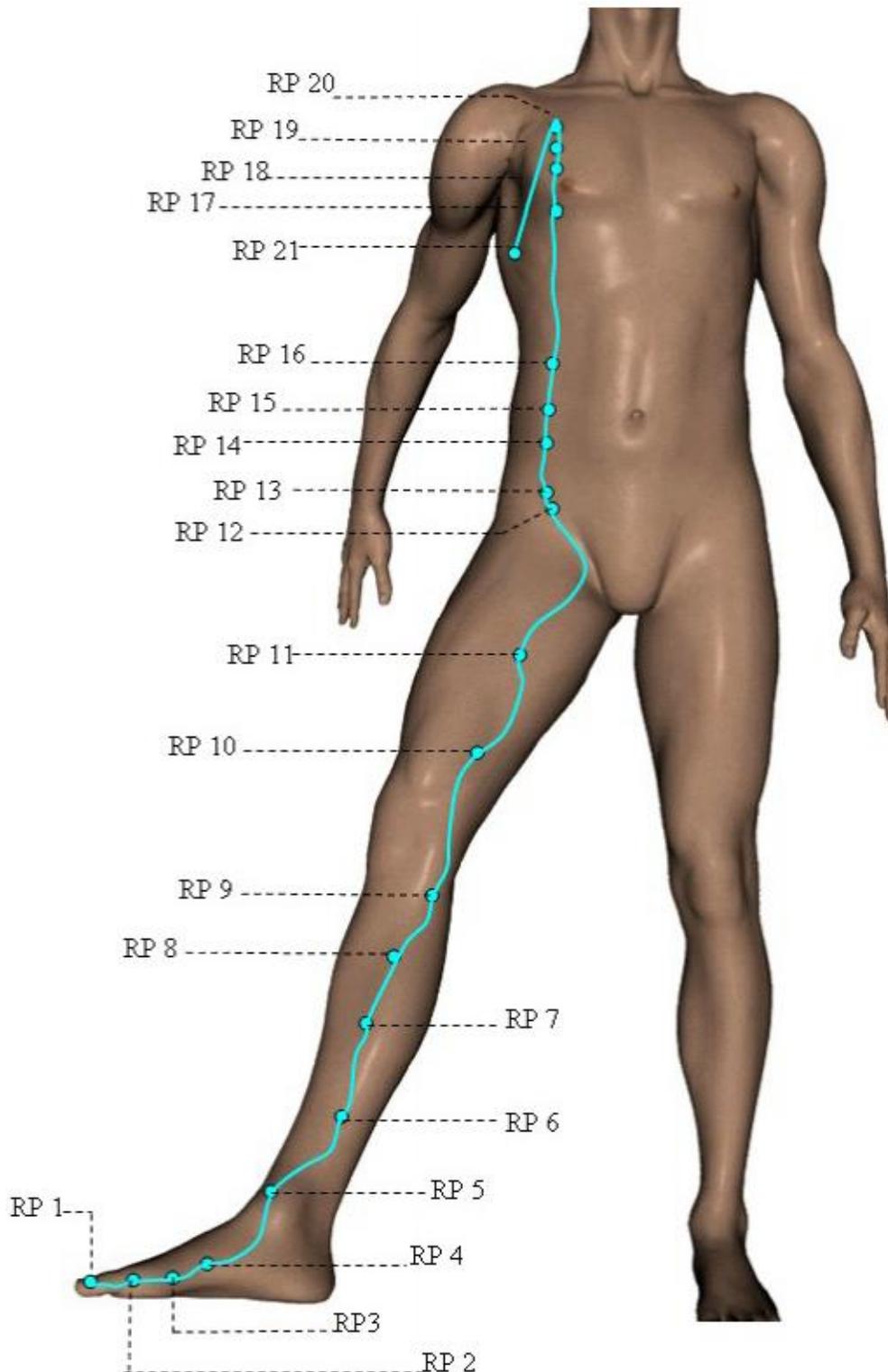
Nombre de points : 45



## MERIDIEN DE LA RATE ET DU PANCREAS

Nom français / anglais				Elément		Point d'alarme (Mu)	Point Shu associé
Rate Pancréas Spleen	RP / SP	9h à 11h	yin	Terre		13F	20V

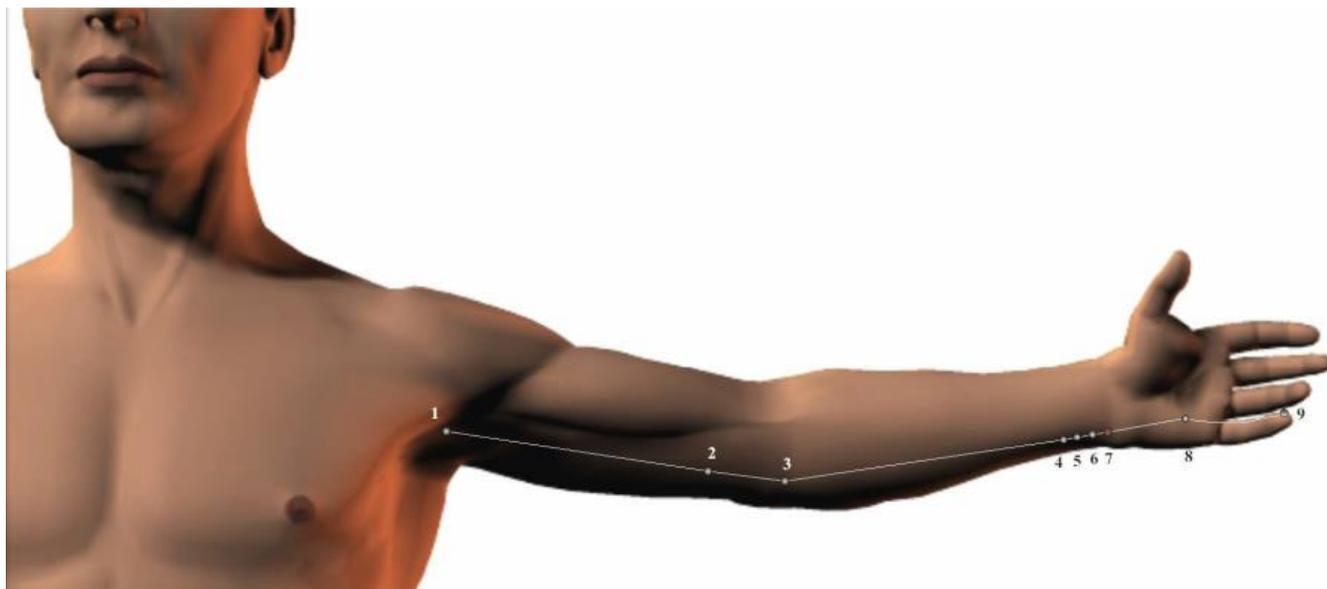
Nombre de points : 20



## MERIDIEN DU COEUR

Nom français / anglais				Elément		Point d'alarme (Mu)	Point Shu associé
Cœur Heart	C / H	11h à 13h	yin	Feu		14VC	15V

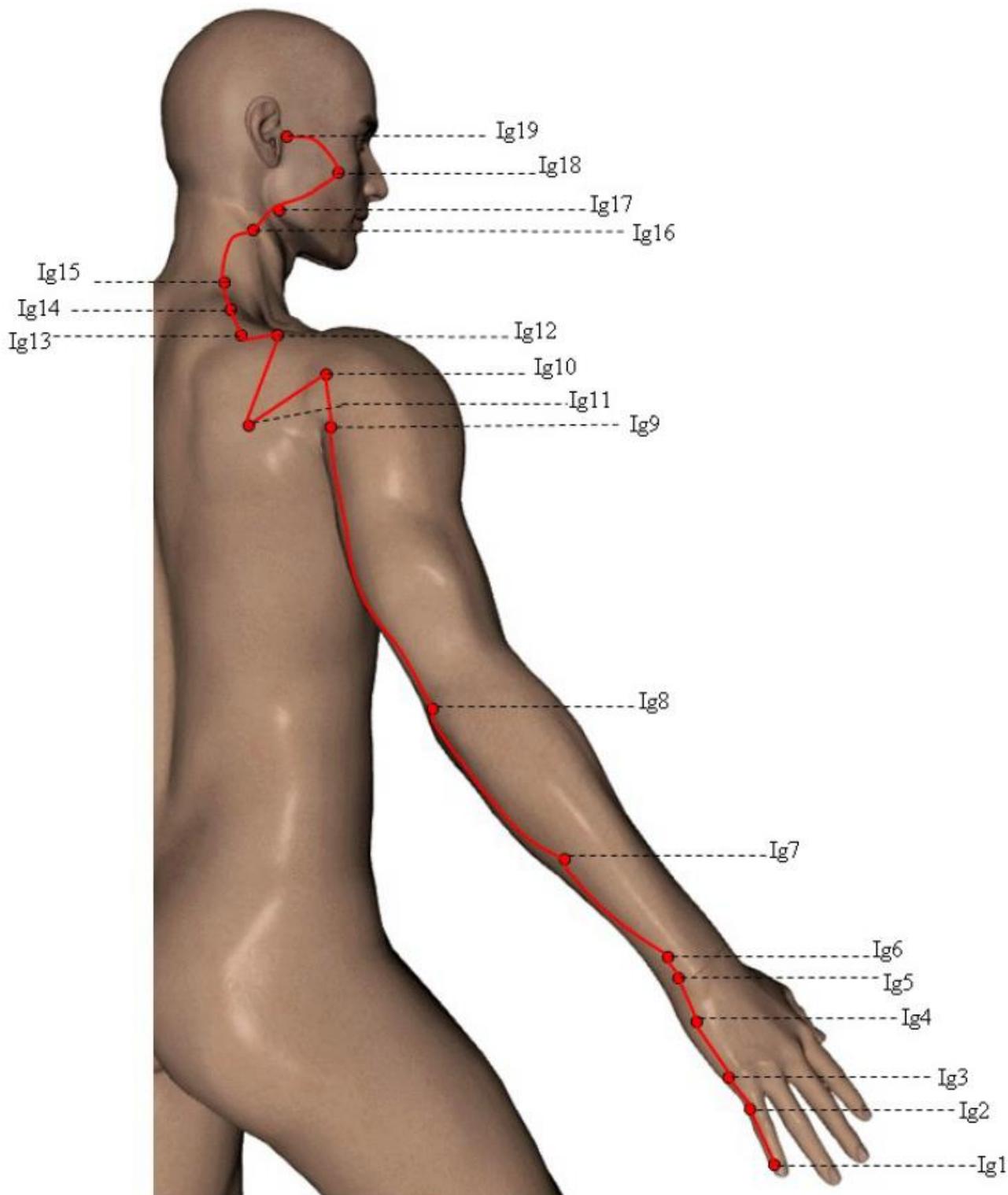
Nombre de points : 9



## MERIDIEN DE L'INTESTIN GRELE

Nom français / anglais				Elément		Point d'alarme (Mu)	Point Shu associé
<b>Intestin Grêle</b> Small intestine	IG / SI	13h à 15h	yang	Feu		4Vc	27V

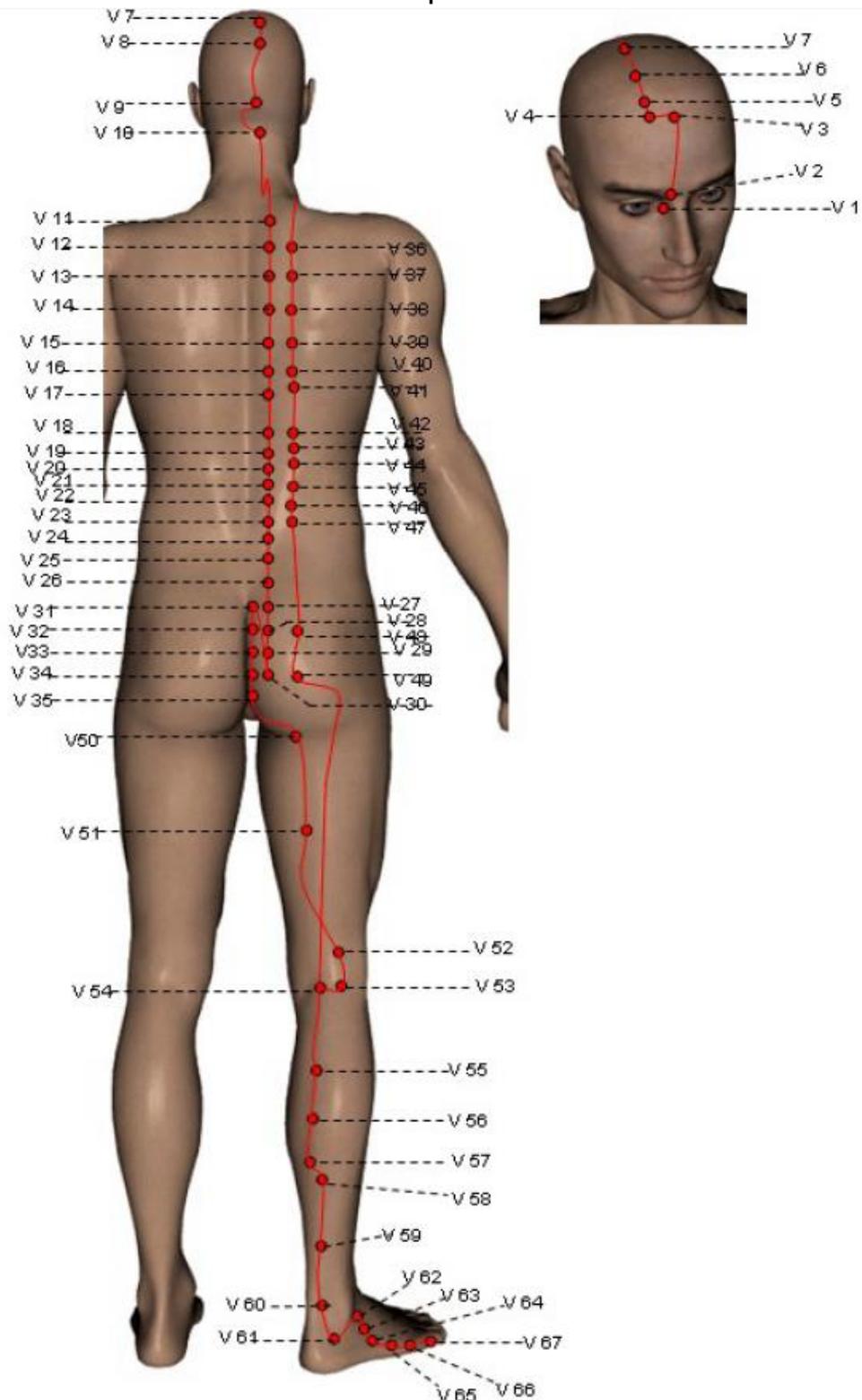
Nombre de points : 19



# MERIDIEN DE LA VESSIE

Nom français / anglais				Elément		Point d'alarme (Mu)	Point Shu associé
<b>Vessie</b> Bladder	V / BL	15h à 17h	yang	Eau		3Vc	28V

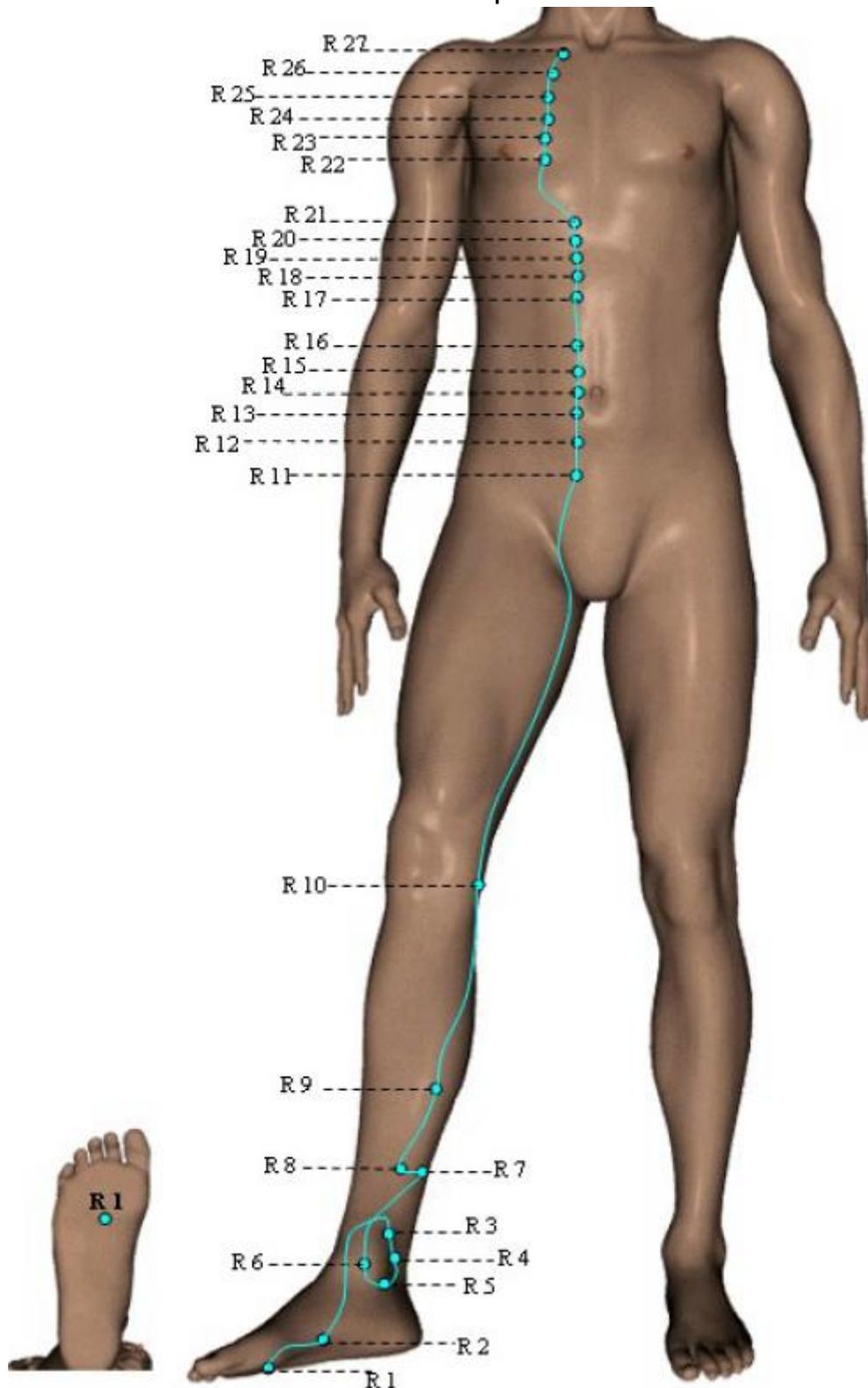
Nombre de points : 67



# MERIDIEN DES REINS

Nom français / anglais				Elément		Point d'alarme (Mu)	Point Shu associé
Reins Kidney	R / K	17h à 19h	yin	Eau		35Vb	23V

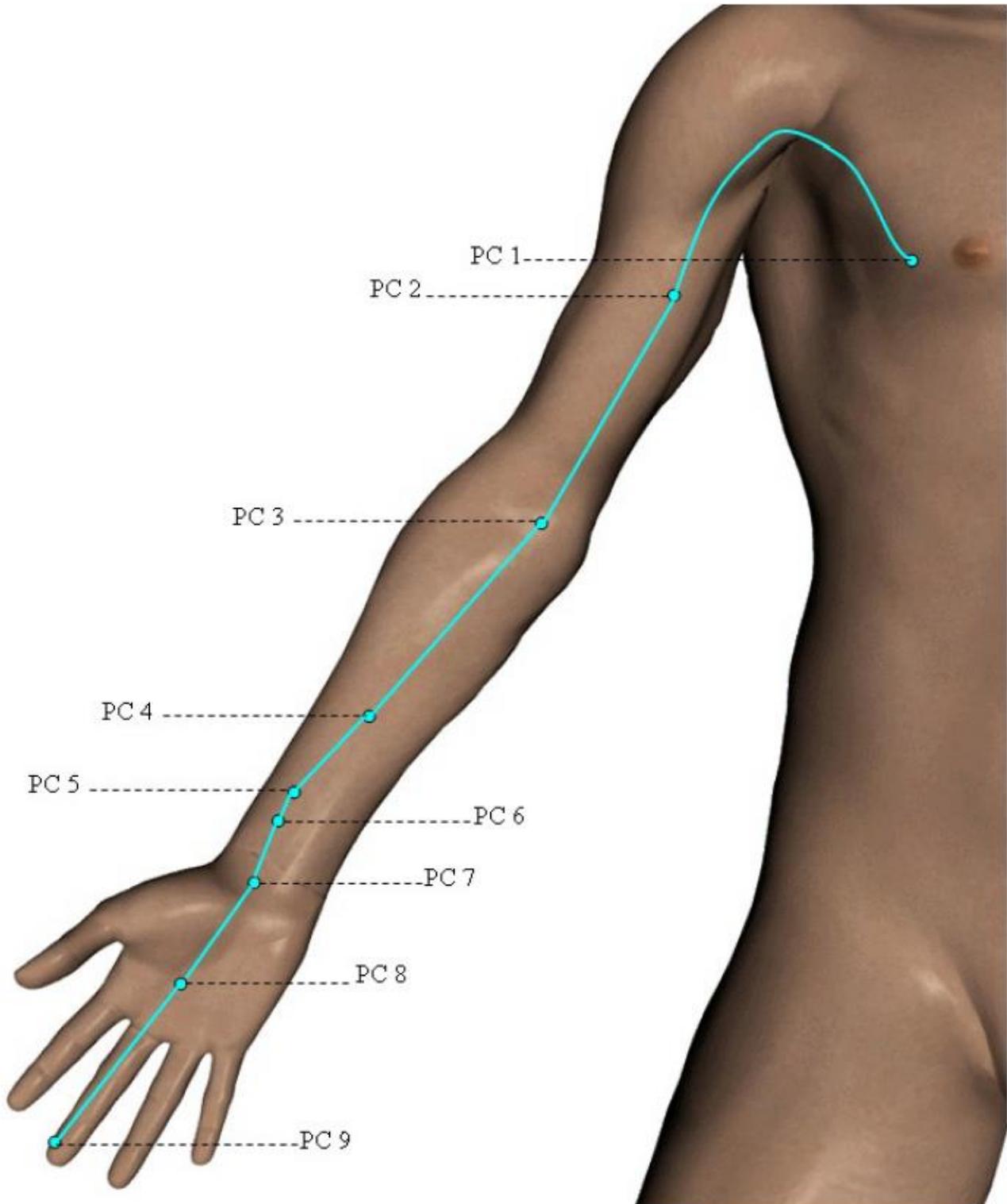
Nombre de points : 27



## MERIDIEN DU PERICARDE

Nom français / anglais				Elément		Point d'alarme (Mu)	Point Shu associé
<b>Péricarde</b> Pericardium	MC / P	19h à 21h	yin	Feu		17VC	14V

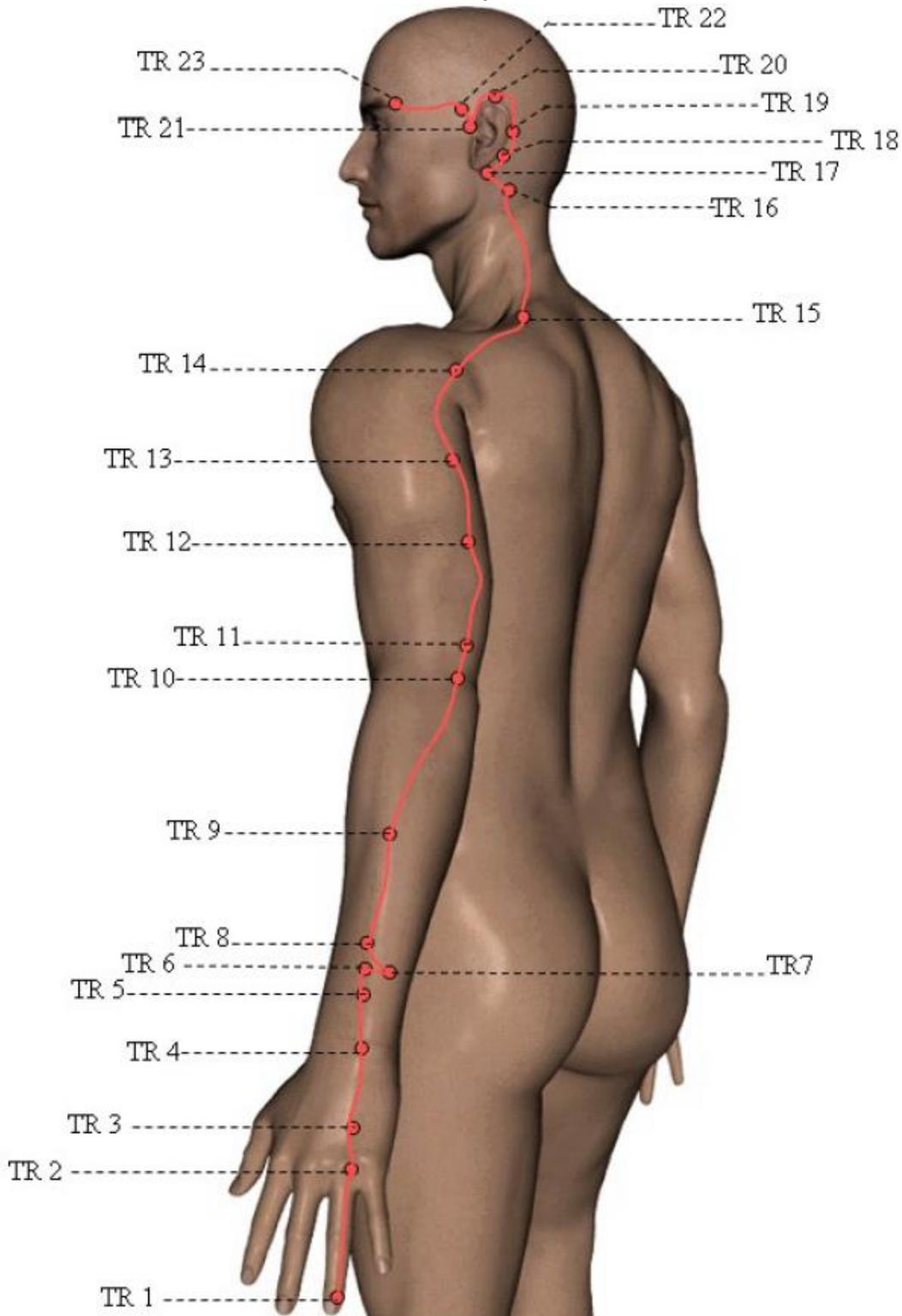
Nombre de points : 9



# MERIDIEN DU TRIPLE RECHAUFFEUR

Nom français / anglais				Elément		Point d'alarme (Mu)	Point Shu associé
<b>Triple réchauffeur</b> Triple warm	TR / TW	21h à 23h	yang	Feu		5Vc	22V

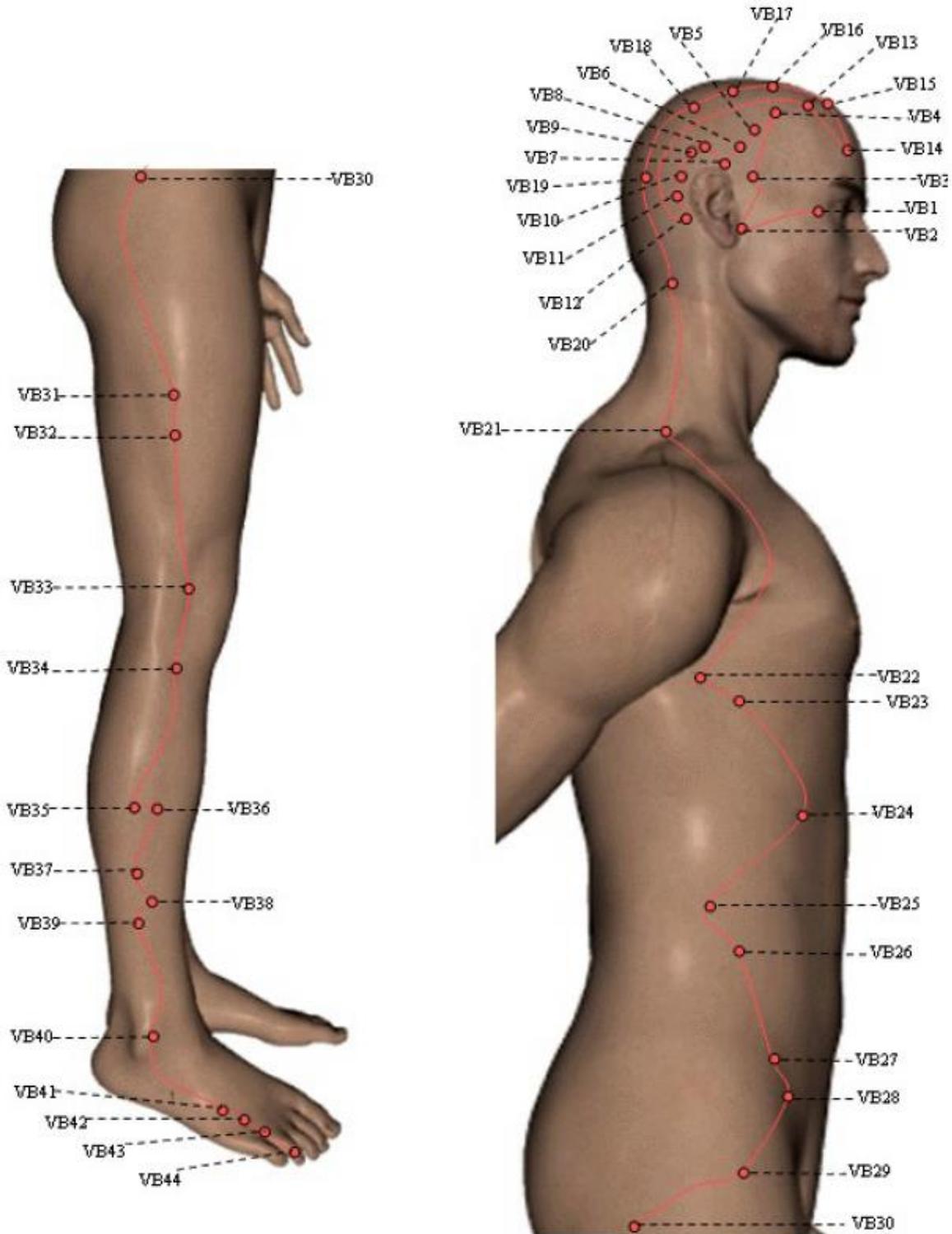
Nombre de points : 23



# MERIDIEN DE LA VESICULE BILIAIRE

Nom français / anglais				Elément		Point d'alarme (Mu)	Point Shu associé
<b>Vésicule Biliaire</b> Gall Bladder	VB / GB	23h à 1h	yang	Bois		24Vb	19V

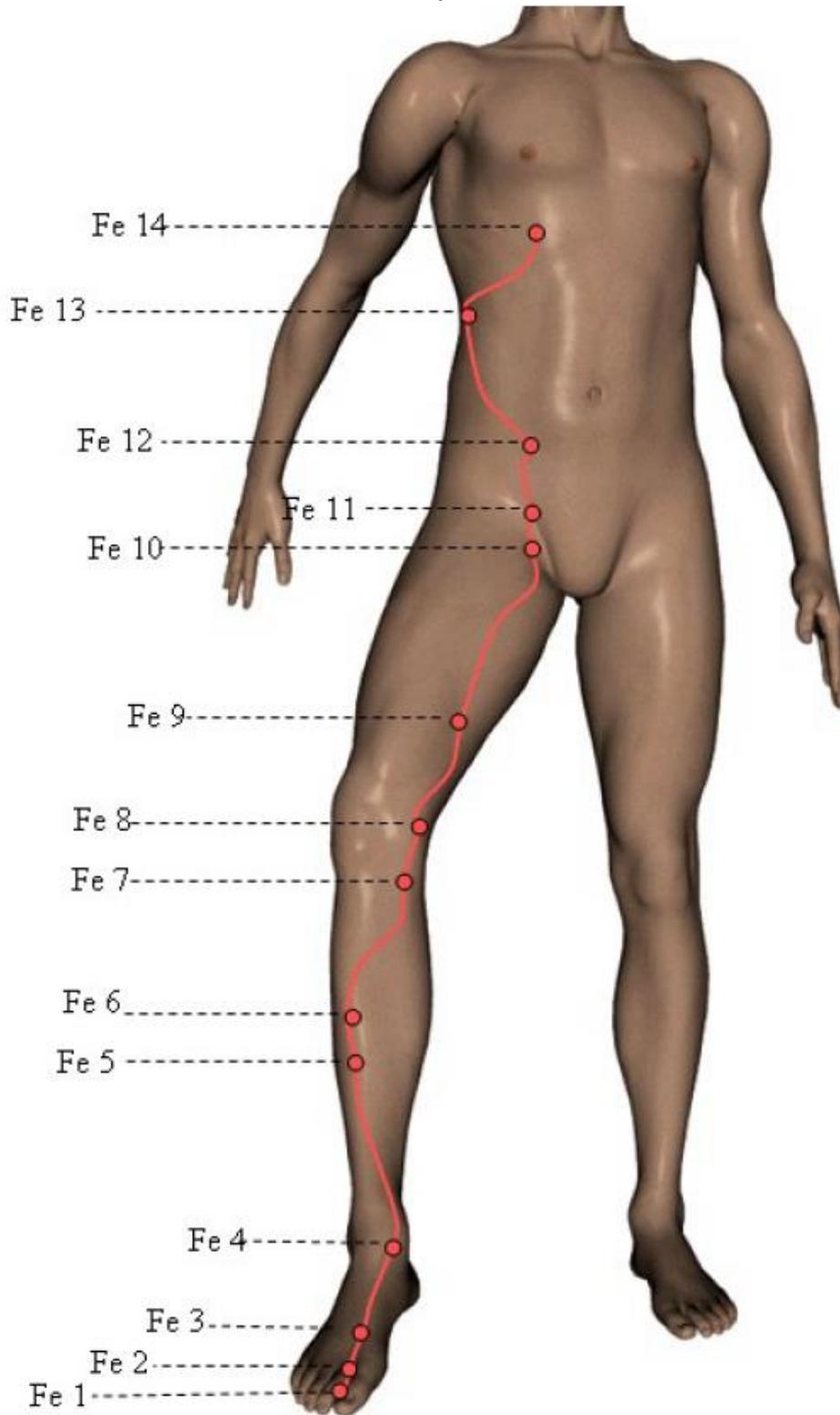
Nombre de points : 44



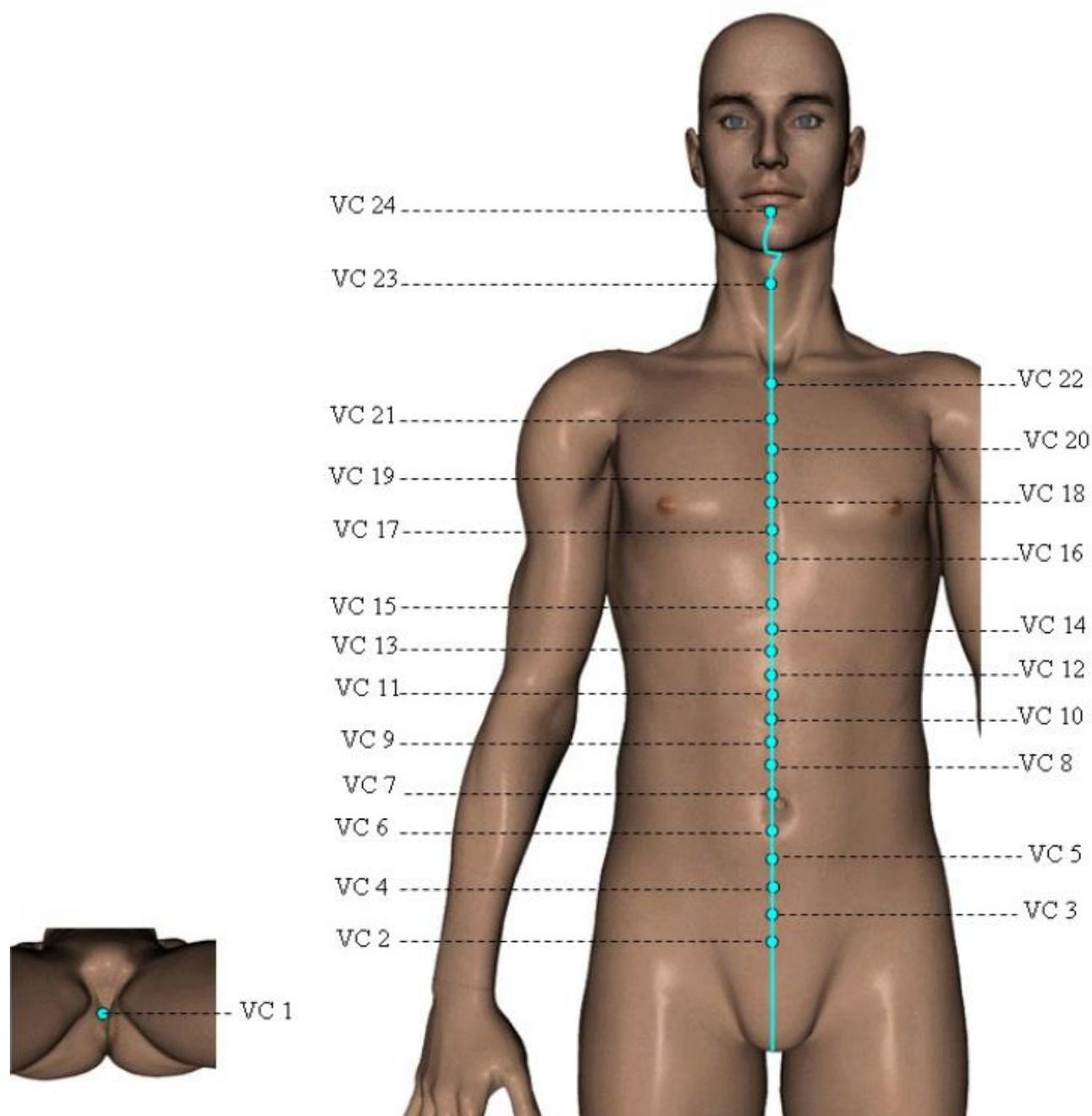
## MERIDIEN DU FOIE

Nom français / anglais				Elément		Point d'alarme (Mu)	Point Shu associé
<b>Foie</b> Liver	F / LV	1h à 3h	yin	Bois		14F	18V

Nombre de points : 14

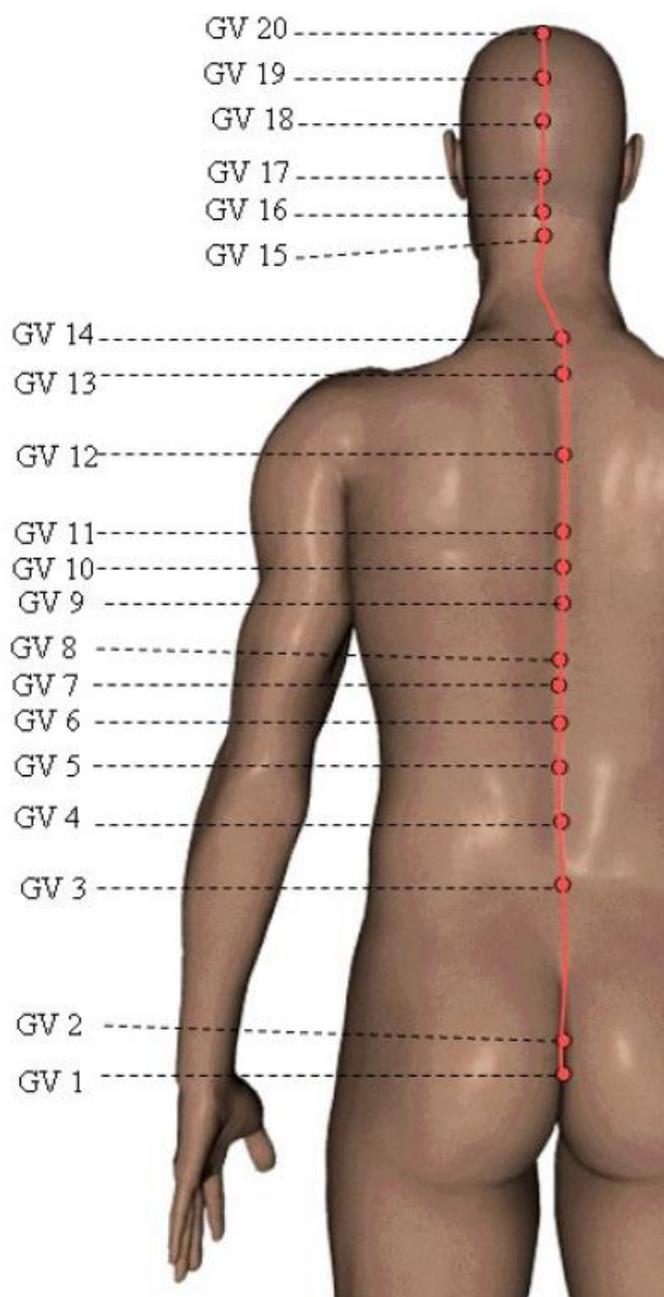
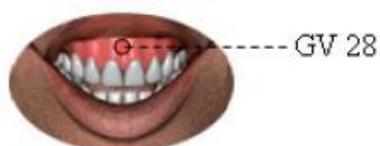
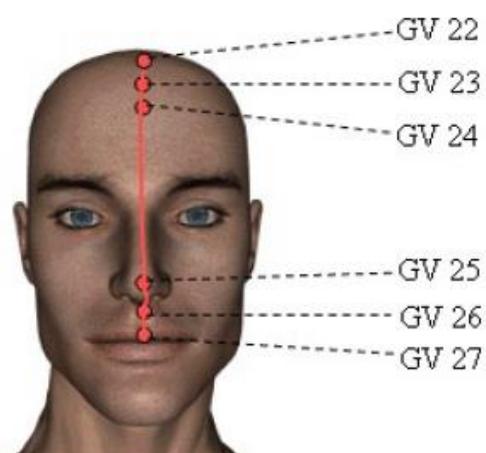
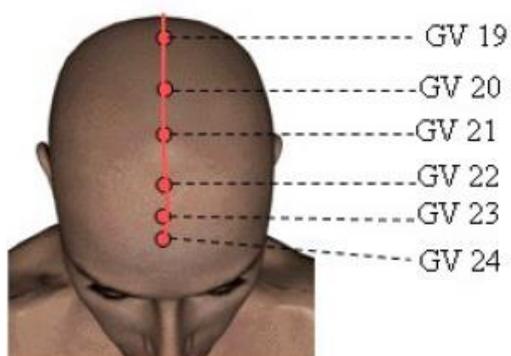


## Méridien REN Mai - Directeur- conception



Nombre de points : 24

## Méridien DU Mai – Gouverneur



Nombre de points : 28