

Les pouls énergétiques

Petite visite guidée...

par Gabriel Rossello

L'étude des pouls fait traditionnellement partie des moyens de diagnostic en médecine chinoise : le pouls reflète l'état général d'une personne et ses déséquilibres énergétiques. Il existe des pouls antiques, répartis sur le corps, et des pouls radiaux, situés au niveau du poignet. Petite visite guidée du mystère des pouls chinois...



Gravure ancienne de prise du pouls chez un médecin chinois. Editions You Feng : « L'acupuncture, comprendre cette médecine » par le Dr Michel Frey.

L'étude des pouls radiaux consiste à palper les pouls au niveau des poignets, sur l'artère radiale et sur trois zones de chaque poignet : Pouce, Barrière, Pied (correspondant respectivement au thorax, à l'abdomen et au bas-ventre). Les anciens nommèrent ces trois zones : « San Jiao », les Trois Foyers.

Les variations de notre pouls

En fonction de l'heure, des émotions, de la nourriture, de l'activité, notre pouls varie du lever au coucher. Quoi de plus changeant qu'un pouls ? Comment trouver une norme dans

toutes ces variations ?

■ Le pouls normal se caractérise par un rythme tranquille et régulier, une vigueur réunissant le calme et la force, une racine (présence en superficie et en profondeur) et une fréquence (4 pulsations par respiration).

Des variations de l'état normal du pouls sont induites par l'âge, le sexe, la constitution ou encore le climat. Le Su Wen dit par exemple qu'au printemps, le pouls normal est légèrement en « corde », alors qu'en été, il serait légèrement en « crochet », en automne, « en duvet » et en hiver « en pierre ».

Un écart significatif d'avec la norme détermine la présence d'un déséquilibre, de nature Yin ou de nature Yang, donnant naissance à des pouls pathologiques. Aujourd'hui, la médecine traditionnelle chinoise retient 28 pouls pathologiques, selon des critères de profondeur, de longueur, de vitesse, de force, de rythme et de forme. Nous en étudierons dans cet article dix, caractéristiques, regroupés sous la forme de cinq paires de pouls opposés.

1. L'opposition de niveau

■ Le pouls Fu (flottant), ou « le pouls des poils », s'exprime en surface et disparaît lorsqu'on presse l'artère en profondeur. Il indique souvent qu'un agent pathogène attaque le corps à la surface, ce qui est le cas d'un climat excessif.

Si ce pouls est fort, il indique une plénitude : le Qi protecteur (Wei Qi) s'oppose à la pénétration de l'agent pathogène. Si le pouls est faible, il indique un vide, c'est-à-dire une insuffisance du Yang, que l'on rencontre dans les maladies chroniques.

■ Le pouls Chen (profond) se détermine lorsqu'on appuie les doigts fortement jusqu'à rencontrer l'os. On ne le ressent plus dès qu'on relâche la pression.

Fort, il indique une Plénitude interne : l'agent pathogène se trouve dans le corps et entrave le Qi et le sang.

Faible, c'est un Vide interne : il indique une déficience du Sang et du Qi et une faiblesse des organes.

2. L'opposition de fréquence

■ Le pouls Shu (rapide) traduit la présence de chaleur qui stimule la circulation de l'énergie Qi et du sang. Un pouls est rapide quand on note plus de 5 pulsations par cycle respiratoire (plus de 90 pulsations par minute).

Fort, ce pouls correspond à un état de Chaleur/Plénitude: le Qi correct est en lutte avec les éléments pathogènes pervers, ce qui accélère la circulation du Qi et du Sang.

Faible, il indique une Chaleur/Vide: c'est souvent un signe de Vide de Yin ou de Yang Vide flottant, souvent associé à des maladies chroniques.

■ Le pouls Chi (lent) se détermine à moins de 4 pulsations par respiration (40 à 60 pulsations par minute). C'est le pouls des maladies causées par le Froid interne. Avec le Froid, le Qi se contracte et se fige dans les vaisseaux. Le Yang perd sa capacité de mise en mouvement ce qui entraîne un ralentissement de la circulation dans les vaisseaux.

Fort, il indique un amas de Froid: le Yin est froid, il y a accumulation de Froid et Plénitude interne.

Faible, il est signe d'un Vide de Yang: le Yang Qi est déficient, il y a Vide interne.

3. L'opposition de force

■ Le pouls Shi (plein) est l'expression d'un pouls trop fort. Sous les doigts, le passage du pouls remplit l'artère. Il indique un symptôme de Plénitude. Le Qi sain est en lutte contre un agent pathogène fort, il fait affluer Qi et Sang.

■ Le pouls Xu (vide), pouls sans force par excellence, est fugace sous le doigt comme un mouvement de reptation et donne une sensation de souplesse et de vide. Il traduit un vide de Qi et de sang et s'observe surtout dans les cas de Qi vide. Car quand le Qi est vide, il n'a pas la force de mettre le sang en mouvement, d'où la pulsation sans force.

Quatre pulsations par respiration !

4. L'opposition de forme

■ Le pouls Chang (long) est une pulsation perçue au-delà de l'emplacement des doigts; le pouls donne l'impression d'être long et droit. S'il est souple, ce pouls peut être physiologique, surtout chez les sujets de grande taille. Cependant, il est le plus souvent pathologique, notamment lorsqu'il est tendu. Il indique alors un syndrome de Plénitude, plus particulièrement un excès de Yang du Foie, de la Chaleur interne, la présence de Feu et de mucosités.

■ Le pouls Duan (court), ne parvient pas aux trois sections et ne se perçoit réellement bien qu'à la barrière. Il indique des perturbations du Qi (Stagnation ou Vide). Car lorsque la circulation du Qi n'est pas fluide, l'impulsion du pouls manque d'extension. Lorsque le Qi ou le Yang est trop faible pour mobiliser le Sang, l'impulsion est insuffisante.

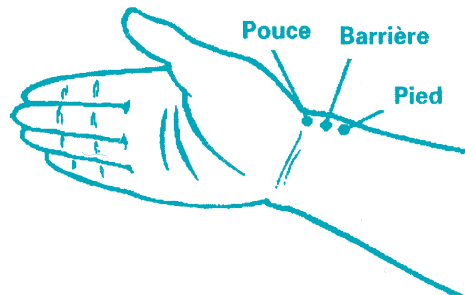


crédit photo : Gabriel Rossello

QUE RESSENT-ON ?

	POULS PROFOND	POULS SUPERFICIEL
POIGNET GAUCHE	Cœur	Intestin grêle
	Foie	Vésicule biliaire
	Rein	Vessie
POIGNET DROIT	Poumon	Gros intestin
	Rate	Estomac
	Maître-Cœur	Triple réchauffeur

PALPER LES POULS RADIAUX



L'étude des pouls radiaux consiste à palper les pouls au niveau des poignets, sur l'artère radiale et sur trois zones de chaque poignet: Pouce, Barrière, Pied (correspondant respectivement au thorax, à l'abdomen et au bas-ventre). Les anciens nomment ces trois zones: « San Jiao », les Trois Foyers.

5. L'opposition d'intensité

■ Le pouls Hua (glissant) donne une sensation de grande fluidité, en roulant sous le doigt « comme une boule » ou « des perles ». Il donne l'impression que l'artère est « lubrifiée ».

Chez une personne en bonne santé, un pouls glissant et remplissant bien l'artère est signe d'un Qi nourricier (Ying) et d'un Qi protecteur (Wei) prospères. C'est d'ailleurs le pouls caractéristique d'une femme enceinte. Mais chez les sujets malades, il indique une Plénitude de

Chaleur, la présence de Mucosités ou de Glaires ou la stagnation de nourriture.

■ Le pouls Se (rugueux) donne une sensation d'irrégularité dans sa forme, comme si la paroi artérielle était rugueuse ou que le Sang contenait du sable. Il évoque « une lame qui racle légèrement un bambou ». C'est l'expression d'une augmentation de la viscosité sanguine et de l'adhérence du Sang à la paroi vasculaire, d'une augmentation du frottement et d'un ralentissement du flux sanguin. On le rencontre plus facilement chez les patients âgés (souffrant d'artériosclérose), alors qu'il est rare chez les jeunes (pour lesquels il est un signe de gravité). Cela indique une Stagnation de Qi, un amas de Sang ou un Jing affaibli.

Les combinaisons de ces cinq paires créent les 28 nuances les plus rencontrées. Ce panel permet de s'orienter dans la lecture des pouls comme les points cardinaux le font pour une carte. Le pouls reflétant l'architecture énergétique d'une personne, son diagnostic permet l'évolution des déséquilibres vers un nouvel équilibre. ■

* Le Su Wen est un ouvrage majeur de référence de la matière médicale chinoise rédigé vers le 4ème siècle avant J.C.

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



PORTRAIT

Passionné par les massages et principalement ceux venus d'Asie, Gabriel Rossello s'est formé au Shiatsu et au massage Thaï. Diplômé du Collège de Médecine Orientale à Montpellier c'est à travers le Tui Na (massage traditionnel chinois) qu'il aborde la MTC de manière professionnelle. Il est également diplômé de l'Institut de MTC à Paris-Shanghai. Il anime des stages sur toute la France et des ateliers à Paris.

COMMENT RESENTIR LES POULS RADIAUX ?

POULS	YANG	YIN
POSITION	Fu (superficiel)	Chen (profond)
FREQUENCE	Shu (rapide)	Chi (lent)
FORME	Chang (long)	Duan (court)
PUISSANCE	Shi (plein)	Xu (vide)
INTENSITE	Hua (glissant)	Se (rugueux)