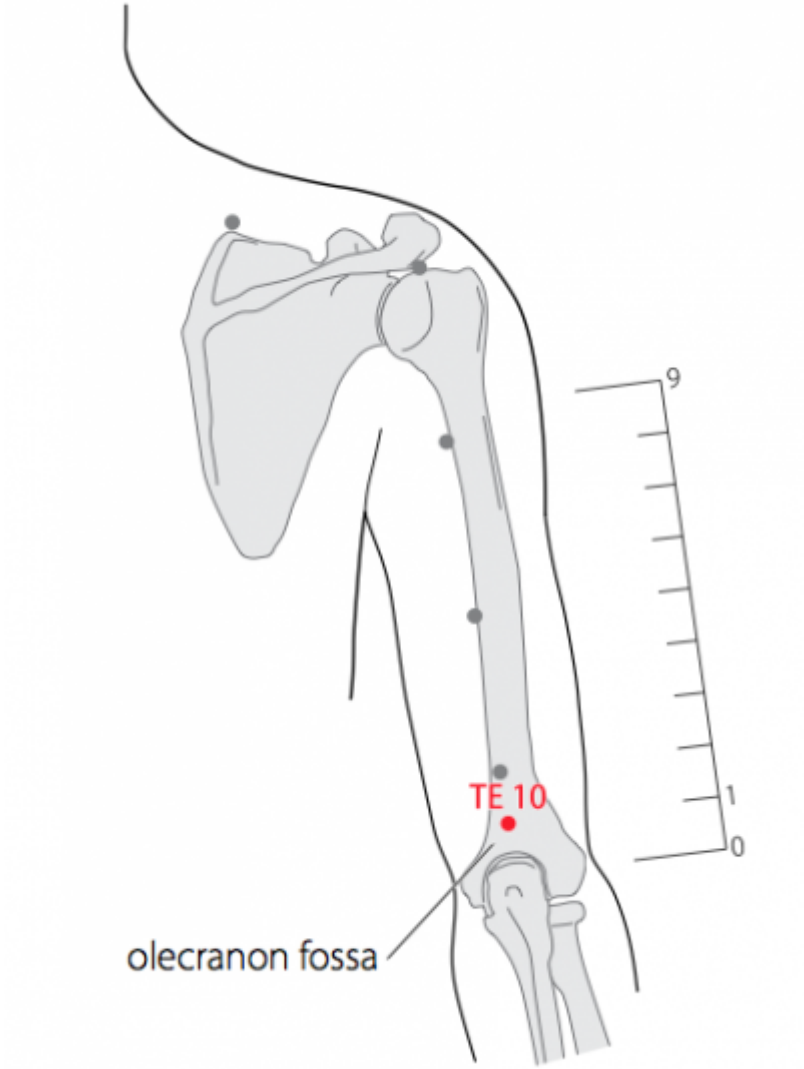
Table des matières

1. Dénomination 1
1.1. Traduction 1
1.2. Origine 2
1.3. Explication du nom 2
1.4. Noms secondaires 2
1.5. Romanisations 2
1.6. Autres langues asiatiques 2
1.7. Code alphanumérique 2
2. Localisation 2
2.1. Textes modernes 2
2.2. Textes classiques 3
2.3. Rapports et coupes anatomiques 3
2.4. Rapports ponctuels 3
3. Classes et fonctions 3
3.1. Classe ponctuelle 3
3.2. Classe thérapeutique 4
4. Techniques de stimulation 4
5. Indications 4
5.1. Littérature moderne 4
5.2. Littérature ancienne 5
5.3. Associations 6
5.4. Revues des indications 6
6. Etudes cliniques et expérimentales 6
7. Références complémentaires 6

10TR Tianjing 天井

prononciation tianjing.mp3

articles connexes: - 9TR - 11TR - Méridien -



1. Dénomination

1.1. Traduction

天井 **Tiānjǐng**	Puits céleste (Nguyen Van Nghi 1971, Lade 1994, Laurent 2000) Puits dans le ciel (Pan 1993)

- Zhou Mei-sheng 1984 : *tian* upper limbs; sky; heaven. *jing* well.
- *tian*: Ciel (Pan 1993) ; (Ricci 4938) : firmament, ciel (Guillaume 1995) ; le ciel, le haut du corps, la tête... Cf. *tianfu* 3P (Laurent 2000)
- *jing*: puits. (Pan 1993) ; (Ricci 959) : puits (Guillaume 1995) ; représentation d'un puits situé au milieu d'un terrain carré de 700 *mu* sous la dynastie Shang et attribué à 8 familles. Le terrain était divisé en 9 parties égales, la portion centrale était communautaire et comportait un puits (Laurent 2000)

1.2. Origine

- Ling shu, chapitre « Ben shu » (Guillaume 1995).

1.3. Explication du nom

- Zhou Mei-sheng 1984 : *Tianjing* Water of the heaven well; name of a constellation; a kind of topography. The Meridian energy of the upper limb is clean and pure like well water. This point is above elbow with a tall surrounding and a hollow centre, looking like a well a well of heaven.
- Pan 1993 : Le point se trouve au-dessus du coude, dans une partie élevée du corps, ce qui explique le terme « Ciel ». Quand l'avant-bras est replié, l'espace entre l'olécrâne du cubitus et l'humérus est profond comme un puits. C'est pourquoi le point est nommé « Puits dans le Ciel ».
- Lade 1994 : le nom fait référence à l'action de ce point sur l'Esprit et sur la partie haute du corps, ces. deux aspects correspondant au Ciel. Puits évoque un endroit où le *Qi* est profond et concentré, et fait référence à la position distale et basse du point par rapport à la “zone ciel du corps” (la tête ou le crâne).
- Laurent 2000 : Le point est situé dans la fossette olécrânienne qui est assimilée à un puits, le puits est creusé dans la Terre (nature du point *he* des *Yang*).

1.4. Noms secondaires

1.5. Romanisations

- (EFEO et autres)
- (Wade-Giles et autres)

1.6. Autres langues asiatiques

- (viet)
- (cor)
- (jap)

1.7. Code alphanumérique

10 TR, TR 10, 10 TF, TE 10

2. Localisation

2.1. Textes modernes

- Nguyen Van Nghi 1971 : A une distance au-dessus de l'olécrane, dans un creux entre deux tendons. Faire plier le coude pour le localiser.
- Roustan 1979 : A une distance au-dessus de la pointe de l'olécrâne, dans la dépression qui se creuse lors de la flexion du coude.

- Deng 1993 : Sur la face externe du bras, dans la dépression qui se forme à 1 *cun* au-dessus de la pointe du coude, quand celui-ci est en flexion.
- Pan 1993 : On trouve le point *Tianjing* dans la dépression qui se forme au-dessus de l'olécrâne quand l'avant-bras est replié.
- Guillaume 1995: À 1 distance au-dessus de la pointe de l'olécrâne, dans le creux qui se forme quand on fléchit le coude.
- Laurent 2000 : À 1 *cun* au-dessus de l'olécrâne, dans la fossette olécrânienne (coude fléchit).
- WHO 2009: On the posterior aspect of the elbow, in the depression 1 B-*cun* proximal to the prominence of the olecranon. *Note*: When the elbow is flexed, TE10 is located in the olecranon fossa.

Items de localisation

2.2. Textes classiques

- Deng 1993 : **1)** “Dans la dépression située au-dessus du grand os, sur le bord externe du coude.” (Ling Shu) ; **2)** “En arrière du grand os, sur le bord externe du coude, dans la dépression située entre les deux tendons.” (Jia Yi) ; **3)** “A 1 *cun* en arrière du grand os, sur le bord externe du coude, dans la dépression située entre les deux tendons.” (Qian Jin) ; **4)** “En arrière du grand os, sur le bord externe du coude, à 1 *cun* au-dessus du coude, dans la dépression située entre les deux tendons du radius.” (Ju Ying). **Remarque :** Le “grand os” sur le bord externe du coude correspond à l'olécrane du cubitus, et la “dépression”, à l'échancrure de l'olécrane. La localisation de ce point, “à 1 *cun* en arrière du grand os”, est déterminée lorsque le coude est fléchi, et a été acceptée par les praticiens des générations postérieures. Elle correspond à la dépression située en arrière et au-dessus de l'olécrane du cubitus lorsque le coude est fléchi. Actuellement, on situe Tianjing (10TR) sur le bord externe du bras et dans la dépression située à 1 *cun* au-dessus de l'olécrane lorsque le coude est fléchi.

2.3. Rapports et coupes anatomiques

- Roustan 1979 : Nerf cutaneus brachii lateralis (branche du radial), ramus muscularis du nerf radialis.
- Guillaume 1995 : Artères récurrentes cubitales antérieure et postérieure. Branche cutanée brachiale dorsale du nerf radial.

2.4. Rapports ponctuels

3. Classes et fonctions

3.1. Classe ponctuelle

- Nguyen Van Nghi 1971, Roustan 1979, Pan 1993, Guillaume 1995, Laurent 2000 : Point *He* du méridien, correspond à l'élément Terre.
- Guillaume 1995: Il s'agit du point *he*, Terre, du méridien *Shoushaoyang*.
- Laurent 2000 : point de dispersion (fils du Feu).

3.2. Classe thérapeutique

- Guillaume 1995 : *Tianjing* élargit le thorax, harmonise le *Qi*, perméabilise les méridiens, vivifie les *Luo*, transforme les glaires-tan et arrête la toux, calme le Cœur et apaise le *Shen*. Selon le Tai yi shen zhen, *Tianjing* élimine la chaleur et expulse le froid, harmonise l'énergie nourricière et l'énergie de défense, réduit le gonflement, transforme les stagnations.
- Laurent 2000 : purifie la chaleur, transforme le *tan*, fait circuler l'énergie des méridiens, renforce les articulations, calme le *Shen*.

4. Techniques de stimulation

Acupuncture	Moxibustion	Source
Piquer à 0,5-1 distance	Chauffer 5-15 minutes, cautériser 3-5 fois	Roustan 1979
Puncture perpendiculaire entre 0,5 et 1 distance de profondeur	Cautérisation avec 3 à 7 cônes de moxa, moxibustion pendant 5 à 15 minutes	Guillaume 1995
Piqûre perpendiculaire de 0,5 à 1 *cun*	Moxas : 5 à 7 ; chauffer 20 à 30 mn	Laurent 2000

Sensation de puncture
sensation locale de gonflement (Roustan 1979) **Sécurité**

5. Indications

Classe d'usage	★	point courant

5.1. Littérature moderne

- Nguyen Van Nghi 1971 : Point à puncturer spécialement dans les cas de : hémicranie, douleurs au coin externe de l'œil, surdité, goitre, douleurs au bras et au coude, cervico-brachialgie, adénopathie.
- Roustan 1979 : Affections des tissus mous et de l'articulation du coude, migraine, amygdalite, urticaire, affections des ganglions lymphatiques du cou. *Autres indications* Algies du cou, de l'épaule, du dos, céphalée, surdité, affections de la gorge, folie calme.
- Lade 1994 :
  - Élargit et décontracte la poitrine, fait descendre le *Qi* Rebelle, disperse le Vent, et clarifie la Chaleur. Indications : urticaire, surdité, perte de l'appétit, fièvre récurrente, transpirations excessives, céphalées, obstruction douloureuse de la gorge, toux avec crachats purulents ou sanglants, œdème de la partie haute du corps, plénitude et douleur de la poitrine et de l'hypochondre, et douleur et gonflement du cou, de l'épaule et du bras.
  - Calme l'Esprit et clarifie le Cerveau. Indications : démence, hystérie, dépression, anxiété, et somnolence.
  - Ramollit les masses dures. Indications : goitre et scrofule.
  - Effet local : traumatisme du coude avec douleur et raideur.
- Guillaume 1995 : Céphalée, rougeur des yeux, surdité, *Bi* de la gorge, adénites, abcès, urticaire, épilepsie- *dian xian*, *Bi* du thorax, douleur du Cœur, douleur de la nuque, du cou, de l'épaule et du bras ; urticaires, névrodermites, affections articulaires et périarticulaires du coude.

5.2. Littérature ancienne

- Suwen : Chapitre « La Toux » : « Toux avec plénitude de l'abdomen, inappétence. » (Guillaume 1995)
- Yi Jing : « Douleur du coude qui irradie jusqu'à l'épaule avec impossibilité de le fléchir et de l'étendre, accès de frissons et de fièvre, douleur du cou, de la nuque, de l'épaule et du dos, rhumatisme et atrophie-*wei bi* de l'épaule avec impotence fonctionnelle », « Accès pernicieux intermittent-*nue*, douleur du Cœur, tristesse », « Grand vent (lèpre), sujet taciturne et qui ne ressent pas la douleur, tendance à s'allonger, à avoir peur, crises convulsives-*chi zong* », « Folie-*dian* avec protrusion de la langue et hypersialorrhée, cris de bélier et torsion du cou », « *Bi* du thorax, douleur du Cœur, hypoesthésie des muscles de l'épaule ». (Guillaume 1995)
- Qian jin yao fang : « Souffle court avec impossibilité de parler. » (Guillaume 1995)
- Ishimpo : “impossibilité de fléchir et d'étendre l'épaule et le bras ; accès de frissons et de fièvre ; douleur de la nuque, de l'épaule et du dos ; paralysie du bras ; douleur du Coeur.” (Guillaume 1995)
- Sheng hui fang : “Peur et palpitations. » (Guillaume 1995)
- Tong ren : « Toux avec reflux de *Qi* vers le haut, crachats purulents. » (Guillaume 1995)
- Yu long jing : « Les cinq *Ye* et les dix *Ge* (dysphagies), régurgitations-*fan wei* et vomissement », « Bi du vent, contracture des tendons, douleur des os », « Ballonnement douloureux du bas-ventre », « Adénites tuberculeuses-*lei* ». (Guillaume 1995)
- Shennong jing : « *Tian jing* traite la toux par reflux de *Qi* vers le haut, le *Bi* du vent, les douleurs du coude, faire 7 moxas. » (Guillaume 1995)
- Zhen-ju ying : « Selon Su wen, appliquer 1 cône de moxa, laisser l'aiguille le temps de 7 expirations. Selon Tong ren, appliquer 3 cônes de moxa. Selon Ming tang, appliquer 5 cônes de moxa, puncturer à 0,3 distance. Indications : « Douleur du thorax et du Coeur, toux avec reflux de *Qi* vers le haut, souffle court avec impossibilité de parler, crachats purulents, inappétence, accès de frissons et de fièvre avec impossibilité de se coucher, angoisse et palpitation *jing ji*, convulsions- *chi zong dian ji*, épilepsie de type mouton- *yang xian* avec *Bi* du vent-*feng bi*, surdité, enflure de la gorge, *Bi* de la gorge avec transpiration, douleur du canthus externe, enflure douloureuse des joues, douleur rétro-auriculaire, douleur de la face postérieure du bras et du coude, impossibilité de saisir un objet, tendance à s'allonger, douleur lombaire aiguë traumatique et de l'articulation de la hanche, crainte du froid avec frissons, douleur du cou et de la nuque, grand vent (lèpre) avec absence de sensation douloureuse, tristesse, attaque vers le haut du *Jiao qi* (diffusion de l'oedème du pied). (Guillaume 1995)
- Yi xue ru men : « Grand vent (lèpre) avec absence de sensation douloureuse, accès pernicieux-nue, douleur du Cœur, effroi et convulsions-*jing chi* ; épilepsie-*dian xian* avec protrusion de la langue, cri du bélier et torsion du cou ; douleur de l'épaule, Wei bi et Ma mu de l'épaule (atrophie et parésie), toux avec crachats purulents. » (Guillaume 1995)
- Da cheng : « Douleur du thorax et du Coeur, toux avec reflux de *Qi* vers le haut, souffle court avec impossibilité de parler, crachats purulents, inappétence, accès de frissons et de fièvre avec impossibilité de se coucher, angoisse avec palpitations et convulsions-*jing ji chi zong*, folie-*dian*, les cinq convulsions-*wu xian*, *Bi* du vent, surdité, enflure de la gorge, *Bi* de la gorge avec transpiration, douleur du canthus externe, enflure douloureuse des joues, douleur rétro-auriculaire, douleur de la face postérieure du bras et du coude, impossibilité de saisir un objet, tendance à s'allonger, douleur lombaire aiguë traumatique et de l'articulation de la hanche, crainte du froid avec frissons, douleur du cou et de la nuque, grand vent (lèpre) avec absence de sensation douloureuse, tristesse, attaque vers le haut du *Jiao qi* (diffusion de l'oedème du pied). (Guillaume 1995)
- Xun jing : « Rougeur du canthus externe, hémicrânie. » (Guillaume 1995)
- Lei jing tu yi : « Toux avec reflux de *Qi* vers le haut, douleur du thorax avec impossibilité de

parler, crachats épais et inappétence, frissons et fièvre, impossibilité de s'allonger, angoisse et palpitations-*jing ji* avec tristesse, convulsions-*chi zong dian ji*, les cinq épilepsies avec *Bi* du vent-*wu xian feng bi*, céphalée avec douleur de l'épaule et du dos, surdité, douleur des canthus, enflure des pommettes, douleur du coude et du membre supérieur avec impossibilité de saisir un objet. *Tian jing* dissipe les diverses adénites tuberculeuses-*lei li*, les furoncles-dermites infectieuses, les urticaires. » (Guillaume 1995)

- Wai ke do cheng : « Abcès en forme de grenade, furoncles, parotidite, les cinq hémorroïdes. » (Guillaume 1995)
- Tai yi shen zhen : « Toux et reflux du *Qi* vers la haut, crainte du froid et fièvre, tristesse avec angoisse et palpitations-*jing ji*, douleur du bras, adénites tuberculeuses-*lei*, furoncles. » (Guillaume 1995)

5.3. Associations

Indication	Association	Source
Affections du coude	**10TR** + 11GI vers 3C	Roustan 1979
gonflement du cou	**10TR** + 3C	Shen Yu Ke (Roustan 1979)
Impotence fonctionnelle avec atrophie-wei du bras	**10TR** + 5TR + 11GI	Qian jin (Guillaume 1995)
Épilepsie-dian ji yang xian avec protrusion de la langue, cris de bélier, torsion du cou	**10TR** + 3C	Qian jin (Guillaume 1995)
Mélancolie avec absence, tristesse et absence de joie	**10TR** + 1VG + 15V	Qian jin (Guillaume 1995)
Bi du thorax et douleur du cou	**10TR** + 41VB	Zi sheng jing(Guillaume 1995)
Adénite cervicale tuberculeuse	**10TR** + 11GI vers 14GI	Zhen jiu xue jian bian(Guillaume 1995)

5.4. Revues des indications

- Cury G. Le point du jour Tianjing (10TR). Revue Française d'Acupuncture. 2013;153:58-65. [161386]. Tianjing, point he du méridien shou shaoyang, est le point Terre, point de dispersion. C'est l'influence du Ciel qui descend dans le puits pour entrer en résonance avec le ciel de l'homme. Il traite aussi les oppressions, les glaires de la poitrine, les douleurs mal localisées, les troubles psychiques avec crises de tétanie.

6. Etudes cliniques et expérimentales

7. Références complémentaires

From:
https://ebm.wiki-mtc.org/ - **Encyclopédie des sciences médicales chinoises**

Permanent link:
https://ebm.wiki-mtc.org/doku.php?id=acupuncture:points:points%20des%20meridiens:triple%20rechauffeur:10tr

Last update: **03 Feb 2022 14:44**