

# TOUCH FOR HEALTH 14 MUSCLES

<b>VC</b> sus-épineux		<b>MERIDIEN</b> 	<i>Début :</i> entre le scrotum et l'anus <i>Fin :</i> au milieu du sillon mento-labial (sous la lèvre inférieure)	<b>N.L.</b> 	<i>Avant :</i> sillon entre les épaules et la cage thoracique <i>Arrière :</i> entre C1 et C2	<b>N.V.</b> 	NV 11 : bosses frontales NV 4 : fontanelle antérieure	
<b>VG</b> grand rond		<b>MERIDIEN</b> 	<i>Début :</i> entre la pointe du coccyx et l'anus <i>Fin :</i> à la pointe de la gouttière labiale (au-dessus de la lèvre supérieure)	<b>N.L.</b> 	<i>Avant :</i> entre K2 et K3 <i>Arrière :</i> entre D2 et D3	<b>N.V.</b> 	NV8 : sur l'arche zygomatique	
<b>E</b> GPC		<b>MERIDIEN</b> 	<i>Début :</i> entre le globe oculaire et le milieu du bord intérieur de l'orbite (sous l'œil) <i>Fin :</i> 2ème orteil ext.	<b>N.L.</b> 	<i>Avant :</i> entre K5 et K6 à gauche <i>Arrière :</i> entre D5 et D6	<b>N.V.</b> 	NV11 : bosses frontales	7h-9h
<b>RP</b> grand dorsal		<b>MERIDIEN</b> 	<i>Début :</i> orteil pouce intérieur <i>Fin :</i> RP 21 (Ligne médio-axillaire, 6ème espace intercostal)	<b>N.L.</b> 	<i>Avant :</i> entre K7 et K8 à gauche, dans la lignée mamelonnaire <i>Arrière :</i> entre D7 et D8	<b>N.V.</b> 	NV 9 : 1,5 cm au-dessus de l'oreille, sur l'os temporal	9h-11h
<b>C</b> sous scapulaire		<b>MERIDIEN</b> 	<i>Début :</i> au creux de l'aisselle <i>Fin :</i> auriculaire extérieur	<b>N.L.</b> 	<i>Avant :</i> entre K2 et K3 <i>Arrière :</i> entre D2 et D3	<b>N.V.</b> 	NV 4 : fontanelle antérieure	11h-13h
<b>IG</b> quadriceps		<b>MERIDIEN</b> 	<i>Début :</i> auriculaire intérieur <i>Fin :</i> devant l'oreille (dans la dépression qui se forme en ouvrant la bouche)	<b>N.L.</b> 	<i>Avant :</i> rebord interne du cartilage de la cage thoracique <i>Arrière :</i> entre D8 et D9, D9 et D10, & D10 et D11	<b>N.V.</b> 	NV 10 : éminences pariétales (au-dessus des petites bosses)	13h-15h
<b>V</b> péronnier		<b>MERIDIEN</b> 	<i>Début :</i> au-dessus de l'angle interne de l'œil <i>Fin :</i> 5ème orteil extérieur	<b>N.L.</b> 	<i>Avant :</i> > bord supérieur de l'os pubis > à 1 cun du nombril (g/d) <i>Arrière :</i> L5 (mains sur les hanches, pouces sur L5)	<b>N.V.</b> 	NV 11 : bosses frontales NV 5 : extrémités intérieures des sourcils	15h-17h
<b>R</b> psoas		<b>MERIDIEN</b> 	<i>Début :</i> sous le pied, dans le creux formé quand on fléchit les orteils <i>Fin :</i> R27 (sous la clavicle à 2 cuns de la ligne médiane)	<b>N.L.</b> 	<i>Avant :</i> à 1 cun du nombril (au-dessus et de chaque côté) <i>Arrière :</i> entre D12 et L1 (michemin entre la crête iliaque et la pointe des omoplates)	<b>N.V.</b> 	NV 1 : poser la main sous l'occiput	17h-19h
<b>MC</b> moyen fessier		<b>MERIDIEN</b> 	<i>Début :</i> à 1 cun ext. du mamelon (4ème espace intercostal) <i>Fin :</i> Majeur extérieur	<b>N.L.</b> 	<i>Avant :</i> bord supérieur de l'os pubis <i>Arrière :</i> L5 (mains sur les hanches, pouces sur L5)	<b>N.V.</b> 	NV 10 : éminences pariétales (au-dessus des petites bosses)	19h-21h
<b>TR</b> petit rond		<b>MERIDIEN</b> 	<i>Début :</i> Annulaire intérieur <i>Fin :</i> Sourcil extérieur	<b>N.L.</b> 	<i>Avant :</i> entre K2 et K3 <i>Arrière :</i> entre D2 et D3	<b>N.V.</b> 	NV 15 : intérieur de la fourchette sternale (3 doigts) NV8 : sur l'arche zygomatique	21h-23h
<b>VB</b> deltoïde antérieur		<b>MERIDIEN</b> 	<i>Début :</i> Coin externe de l'œil <i>Fin :</i> 4ème orteil extérieur	<b>N.L.</b> 	<i>Avant :</i> entre K3 et K4 & K4 et K5 <i>Arrière :</i> entre D3 et D4 & D4 et D5	<b>N.V.</b> 	NV 4 : fontanelle antérieure	23h-1h
<b>F</b> GPS		<b>MERIDIEN</b> 	<i>Début :</i> 1er orteil (pouce) extérieur <i>Fin :</i> K6-K7 lignée mamelonnaire	<b>N.L.</b> 	<i>Avant :</i> entre K5 et K6 à droite <i>Arrière :</i> entre D5 et D6 à droite	<b>N.V.</b> 	NV 12 : 1 cun au-dessus des bosses frontales (à la limite des cheveux)	1h-3h
<b>P</b> grand dentelé		<b>MERIDIEN</b> 	<i>Début :</i> à 6 cuns la ligne médiane, sous la clavicle (K1-K2) <i>Fin :</i> Pouce extérieur	<b>N.L.</b> 	<i>Avant :</i> entre K3 et K4 & K4 et K5 <i>Arrière :</i> entre D3 et D4 & D4 et D5	<b>N.V.</b> 	NV 4 : fontanelle antérieure	3h-5h
<b>GI</b> tenseur du fascia lata		<b>MERIDIEN</b> 	<i>Début :</i> index extérieur <i>Fin :</i> Bord extérieur de l'aile du nez	<b>N.L.</b> 	<i>Avant :</i> faces externes des cuisses <i>Arrière :</i> triangle lombo-sacré L2/L4	<b>N.V.</b> 	NV 10 : éminences pariétales (au-dessus des petites bosses)	5h-7h