

Objectifs de l'intervention du 19 Janvier 2012

Présenter une introduction aux sujets suivants :

- Définition et statut de la Médecine Chinoise
- Le stress : définition et répercussions physiologiques
- Les outils pour aider le chef d'entreprise



Sommaire (1/2)

Définition et statut de la Médecine Chinoise :

- Qu'est-ce que la MTC ?
- Place de la MTC aujourd'hui dans le monde
- Perspective historique de la MTC
- Le Bilan Energétique en MTC
- Les différentes disciplines de la MTC
- Les notions clés de la philosophie chinoise



Sommaire (2/2)

Le stress au sens de la MTC et les outils d'aide à la gestion des émotions :

-Le stress : concept et conséquences

-Outils de régulation : vers une philosophie de la vie, la respiration et le Qi Gong, la diététique, se nourrir des émotions, massage et points d'acupression, l'organisation de l'espace, l'organisation du temps, le recentrage et la reconnaissance du Soi ...

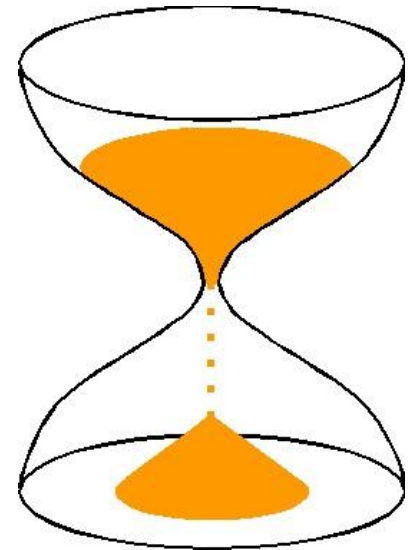


Timing

Chapitre 1 : 10 minutes

Chapitre 2 : 15 minutes

Questions : 5 minutes



CHAPITRE 1 : Introduction sur la MTC

- ✓ Qu'est-ce que la MTC ?
- ✓ Place de la MTC aujourd'hui dans le monde
- ✓ Perspective historique de la MTC
- ✓ Le Bilan Energétique en MTC
- ✓ Les différentes disciplines de la MTC
- ✓ Quelques notions clés de la philosophie chinoise



Qu'est-ce que la MTC ?

☞ La MTC est, avant tout, fondée sur une **philosophie, une éthique de vie**. Son objet n'est pas la maladie mais l'homme.

☞ C'est une **médecine holistique**. Elle concerne le corps et le mental.

☞ Sa **portée est curative mais surtout préventive** : « *Celui qui se soigne alors qu'il est déjà malade ressemble à l'insensé qui creuserait un puit alors qu'il a déjà soif ...* » Su Wen.

☞ Elle **recherche l'harmonie**, l'équilibre et vise à **renforcer ce qui est précieux** et à redonner au corps la capacité de s'auto-guérir.



Place de la MTC aujourd'hui dans le monde

- Utilisée par près d'1/3 de la population mondiale
- En Chine, 90% de la population y a recours de façon ponctuelle ou exclusive
- En développement dans tous les pays occidentaux



Perspective historique de la MTC

10.000 ouvrages médicaux sur une période de + de 2000 ans.

On remonte jusqu'à la haute antiquité (-3000) pour retrouver les sources de la MTC. Certaines théories, si anciennes qu'on leur attribue une **origine légendaire**, sont encore de nos jours le creuset d'une expérimentation scientifique et d'une application clinique.

Exemples :

☞ **Fu Xi** (-7775 et -7707) inventeur des Ba Gua, de l'écriture chinoise et donc inspirateur du *Yi King* (classique des mutations)

☞ **Huang Di** (-2674 et -2575), inventeur de la roue, la boussole, père de l'histoire et de l'astronomie. Auteur du célèbre *Huangdi Neijing* (Classique interne de l'Empereur jaune).



Le Bilan Energétique en MTC

Fondé sur les 4 temps de l'examen :

☞ **L'interrogatoire**

☞ **La palpation** (pouls, points d'acupuncture, zones du corps ...)

☞ **L'observation** (langue, teint, mobilités, regard, cheveux, ongles ...)

☞ **L'examen audio-olfactif** (odeur des urines, haleine, toux ...)

⇒ Collecter les informations, les analyser pour déterminer les **syndromes**.



Le Bilan Energétique en MTC

Une fois le Bilan énergétique réalisé, un **Principe de Traitement est établi**. Les principes de base sont :

- ✓ Chercher la cause première
- ✓ Traiter selon la constitution physique de la personne, selon la saison et le climat
- ✓ Soutenir et renforcer l'énergie correcte, expulser l'énergie perverse

En MTC, la maladie est la manifestation d'un déséquilibre énergétique.



Les disciplines de la MTC

- Acupuncture et moxibustion
- Pharmacopée Chinoise
- Massage chinois (Tui Na)
- Qi Gong
- Exercices physiques : DAO YIN, WU QIN XI, TAI JI QUAN...
- Diététique chinoise



Les disciplines de la MTC

- Psychothérapie chinoise : comprendre les mécanismes de l'activité mentale et le fonctionnement des émotions
- Sexologie : en retirer santé et longévité
- Feng Shui : harmoniser l'énergie environnementale (Qi) d'une demeure (maison, tombe, temple ...)



Quelques notions clés de la philosophie chinoise



- ✓ Yin Yang : l'observation minutieuse de toutes les manifestations de la vie sur Terre et dans le Ciel a donné lieu à une **classification des phénomènes selon les termes Yin et Yang**, « l'obscur et le lumineux » **représentation binaire** de toutes les manifestations de l'énergie, du principe de vie.
- ✓ Les 5 Eléments : il s'agit également d'une **méthode de classement fondée sur l'observation de la nature**.



Les 5 éléments

BOIS	FEU	TERRE	METAL	EAU
Naissance	Jeunesse	Maturité	Vieillesse	Mort-Re naissance
Printemps	Eté	Arrière- saison	Automne	Hiver
Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
Vert	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
FOIE	CŒUR	RATE	POUMON	REIN
Acide	Amer	Doux	Piquant	Salé
Colère	Joie	Soucis	Tristesse	Peur



CHAPITRE 2 : les outils de gestion du stress en MTC

- ✓ L'énergie psychique en MTC
- ✓ Le stress : concept et conséquences
- ✓ Les outils d'aide



L'énergie psychique en MTC

La tradition chinoise ne sépare pas le corps du mental. Les fonctions du corps, l'activité mentale, émotionnelle et la vie spirituelle sont intimement liées et interdépendantes dans leurs manifestations.

Puisque tout est énergie, que tous les phénomènes relèvent d'une Energie unique, les pensées, les sentiments, les émotions ne sont qu'aspects raffinés, subtils de l'énergie.

Le corps humain, les organes en sont la forme dense, matérialisée, yin alors que les pensées, les sentiments manifestent l'aspect immatériel, yang.



Le stress : concept et conséquences

Définition du Grand Usuel Larousse :

« Agression de l'organisme dans sa totalité, pouvant menacer son existence, par des agents de toute nature (émotion, froid, maladie, intervention chirurgicale, choc traumatique) ; ensemble des réponses physiologiques, métaboliques et comportementales à cette agression. »

Le stress peut donc être défini comme un **manque d'adaptation de l'organisme.**

En MTC, l'adaptation aux agressions extérieures et intérieures et les défenses immunitaires, le pouvoir d'auto-régulation de l'organisme sont **en relation avec l'énergie des reins.**



Le stress : concept et conséquences

3 phases :

- **Réaction d'alarme** : l'organisme reconnaît l'agression, se prépare à agir, met en œuvre un plan de défense.
- **Résistance** : l'organisme s'adapte à un agent pathogène récurrent. Le corps reste sur le qui vive.
- **Epuisement** : une agression prolongée fait descendre les défenses immunitaires.

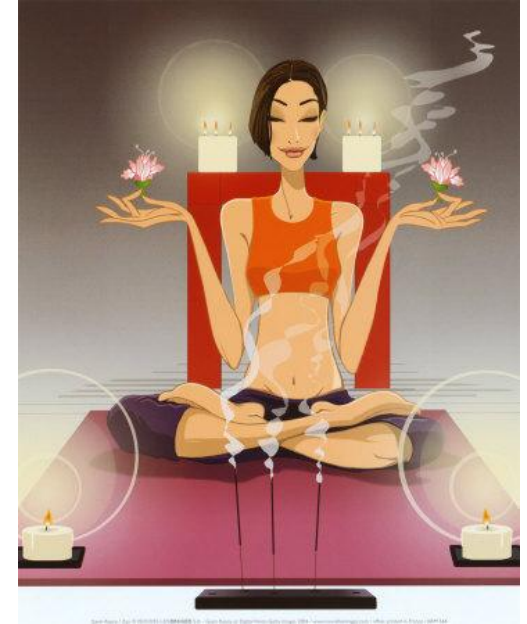
Quand la situation de stress se prolonge, il y a un affaiblissement du système immunitaire et des maladies apparaissent.

Le triptyque Rein – Foie – Coeur se déséquilibre.

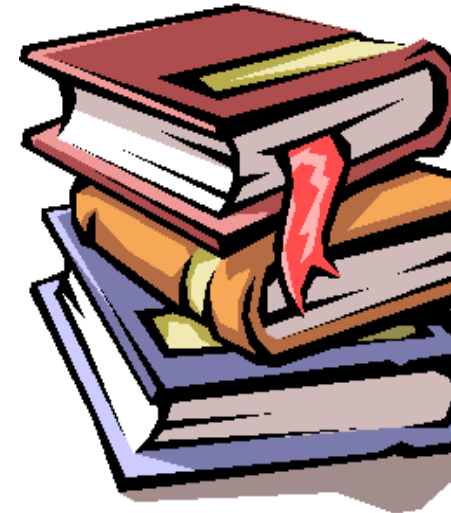


Outils d'aide à la régulation du stress et des émotions

- Vers une philosophie de la vie
- La respiration et le Qi Gong
- La diététique
- Se nourrir des émotions : reconnaître, identifier, extérioriser ses émotions
- L'organisation de l'espace
- L'organisation du temps ou plutôt la relation au temps
- Le recentrage et la reconnaissance du Soi, le plaisir
- Massage et points d'acupression
- Le ré-équilibrage dans la relation aux autres



Aller plus loin ...



- Un **livre** : « Les cinq saisons de l'énergie, la médecine chinoise au quotidien » Isabelle Laading
- Des **ateliers conférences** : www.sagesse-et-serenite.com



