

EBOOK

LA MEDECINE
TRADITIONNELLE
CHINOISE

TYPHAINE
LERICHOMME



Hello !

Je suis Typhaine Lerichomme, [experte de la santé naturelle et passionnée par l'énergie du corps humain](#).

Pendant 15 ans j'ai travaillé dans le monde cosmétique et pharmaceutique en tant que Directrice Marketing Stratégique dans de prestigieuses marques.

En parallèle j'ai investi 7 années dans [l'apprentissage de la Médecine Chinoise](#), obtenant plusieurs diplômes en France et en Chine.

Fervente de diététique et passionnée par la chimie du corps, j'ai également approfondi mes connaissances en me formant à la [Diétothérapie chinoise](#), l'alimentation thérapeutique selon l'énergétique chinoise et à la [Nutrition Fonctionnelle Adaptative \(micronutrition\)](#) car « celui qui ne sait pas manger ne sait pas vivre » disait Sun Simiao (581-682), un médecin et alchimiste taoïste chinois.

[Plusieurs milliers de personnes sont passées par mon cabinet à Bordeaux et j'ai formé plus de 1200 personnes](#) sur les Principes Fondamentaux de la Médecine Traditionnelle Chinoise et sur la Diétothérapie Chinoise.

Ma mission, au cours de ces formations, est de présenter, de manière simplifiée, claire et précise, les fondements de cette tradition millénaire pour des personnes qui souhaitent booster leur santé de manière holistique et naturelle.

Une bonne santé passe également par un corps en mouvement. Très sportive, je suis aussi enseignante d'Ashtanga yoga et de Yin Yoga

Prêts pour cette exploration holistique ? Découvrez les grands principes de la Médecine chinoise qui je l'espère vous donnerons l'envie d'aller plus loin !

RDV SUR

www.typhainelerichomme.fr

www.typhainelerichomme.fr



HISTOIRE

Vieille de plus de 2500 ans, la médecine chinoise est un système de santé complet influencé par le taoïsme et le confucianisme. Il aurait été décrit pour la première fois dans le "Huangdi Neijing", le plus ancien manuel de médecine chinoise compilé entre -500 av. J.-C. et 200 apr. J.-C. PUIS COMPLETE LORS DES SIECLES SUIVANTS. IL SERT ENCORE DE BASE A L'étude de la mtc.

La médecine chinoise atteint son apogée entre le VII^{ème} et le VIII^{ème} siècle. En 624 est créé le Grand Service médical qui supervise les études de médecine et organise la recherche. On y décrit systématiquement et précisément de nombreuses maladies : lèpre, variole, rougeole, tuberculose pulmonaire et osseuse, diabète, tumeurs....

Les premiers contacts de l'Occident avec la MTC et, plus particulièrement, l'acupuncture, remontent au 16^{ème} siècle lorsque les Jésuites furent admis à la cour impériale.

En France, Georges Soulié de Morant, sinologue, interprète, et présent au ministère des affaires étrangères pour la Chine et devenu consul de France à Shanghai. Lors de son voyage en Chine, il se forme à l'acupuncture. En association avec un médecin français, ils créent en 1932, la première consultation hospitalière d'acupuncture à l'hôpital Bichat, où se pressent toutes les stars de l'époque (Kandinsky, Colette...)

Depuis 1970, la Chine s'ouvre à quelques occidentaux qui peuvent venir étudier un savoir plus authentique et plus juste.

L'acupuncture est reconnue par l'OMS depuis 20 ans.

La médecine chinoise est le 2^{ème} système de soins le plus utilisé au monde, après la médecine conventionnelle. En Chine c'est une médecine d'Etat, avec son propre ministère, ses hôpitaux et ses unités de recherche.

LE YIN YANG

La théorie du Yin Yang est née de l'observation des phénomènes naturels par les chinois des temps anciens et permet une modélisation du monde et des cycles qui le mettent en mouvement.

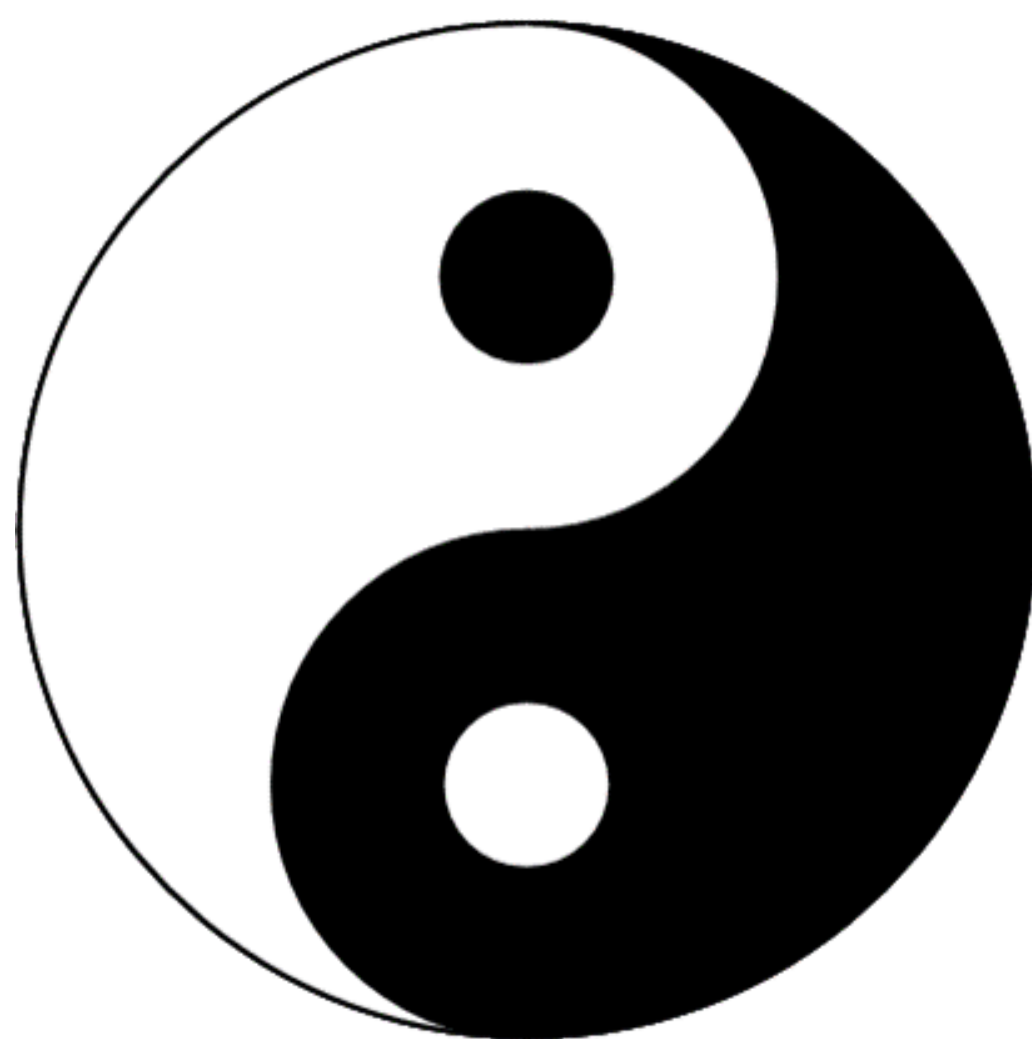
Le Yin Yang ne sont ni des énergies, ni des substances, ni des éléments mythiques ou ésotériques. Il s'agit tout simplement d'un critère de division et de classification des objets et des phénomènes. Selon l'expression du Nei Jing: "Yin/Yang, c'est l'unité qui engendre la dualité."

En graphie moderne, le Yin est représenté par le symbole de la colline et le symbole de la lune. Le Yang est représenté par le symbole de la colline et le symbole du soleil.

Ainsi, par extrapolation:

- le yin, est alors le principe de l'ombre, du froid, de la féminité ainsi que d'un mouvement ralenti, tendant au repos, à l'inertie, à l'intériorisation.

- Le Yang représente la chaleur, la lumière, l'aspect masculin, actif, la mise en mouvement jusqu'au mouvement excessif, l'agitation, l'agressivité, l'expansion.





LE QI

氣

LE QI est la base de toute chose : c'est le fluide qui permet la vie.

C'est simultanément, le moteur et le carburant, à l'intérieur du corps (il crée le corps et circule dedans).

Deux aspects du Qi concernent particulièrement la médecine :

1 . Le Qi est un flux constant de condensations variables.

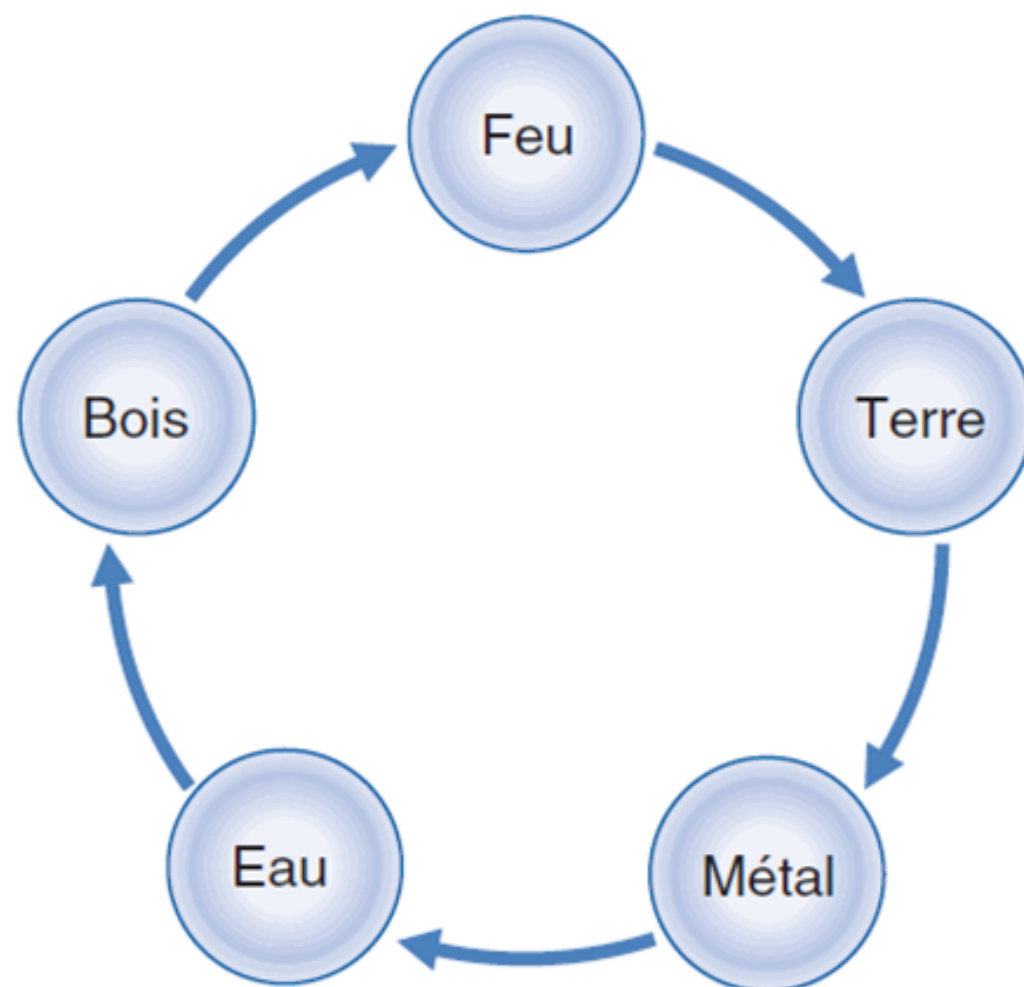
- Lorsque le Qi se condense, l'énergie se transforme, s'accumule et produit une forme physique
- Lorsque le Qi se disperse, il donne naissance à des formes de matière plus subtiles.

2 . Le Qi est une énergie qui se manifeste simultanément sur le plan physique et sur le plan mental & spirituel.

il n'existe pas un seul qi, mais plusieurs qi (énergies) : yuan qi (l'énergie originelle), gu qi (l'énergie des aliments), wei qi (l'énergie protectrice), ying qi (l'énergie nourricière), et d'autres encore.

elles ont toutes une fonction particulière et la bonne santé dépend du bon entretien de chaque qi.

LES 5 ELEMENTS



LA THÉORIE DES 5 ÉLÉMENTS FAIT RÉFÉRENCE A 5 ÉTAPES DE LA TRANSFORMATION CYCLIQUE DU YIN ET DU YANG, ET PAR EXTENSION, A 5 MODES D'EXPRESSION DU QI DE LA NATURE, REPRÉSENTÉS SYMBOLIQUEMENT PAR LE BOIS, LE FEU, la terre, le métal et l'eau.

Dans ce cycle, chaque élément est engendré par un autre élément et en engendre lui-même un autre.

Ainsi, le Bois engendre le Feu, le Feu engendre la Terre, la Terre engendre le Métal, le Métal engendre l'Eau et l'Eau engendre le Bois. Par exemple, le Bois est engendré par l'Eau et engendre le Feu. On dit également, parfois, que « le Bois est le Fils de l'Eau et la Mère du Feu »

Le cycle d'engendrement peut aussi entraîner des états pathologiques lorsqu'il est déséquilibré. On peut rencontrer les deux cas suivants :

1. l'Élément Mère ne nourrit pas le Fils
2. l'Élément Fils épuise l'Élément Mère

VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS ?

Découvrez toutes mes formations
en présentiel ou en ligne



<https://formationmedecinechinoise.teachizy.fr/>