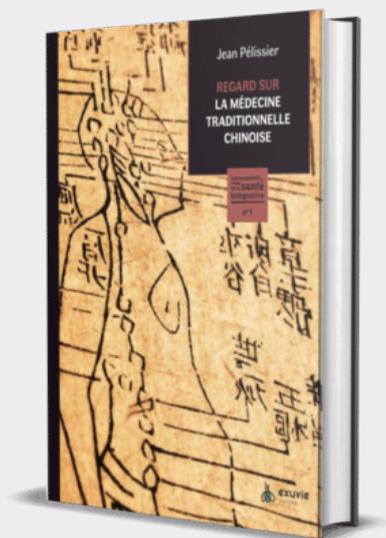


Bienfaits de la médecine chinoise (Acupuncture, Alimentation, Qi Gong)



[Source : Exuvie Santé [Santé intégrative]]

Jean Pelissier *Regard sur la médecine traditionnelle chinoise*

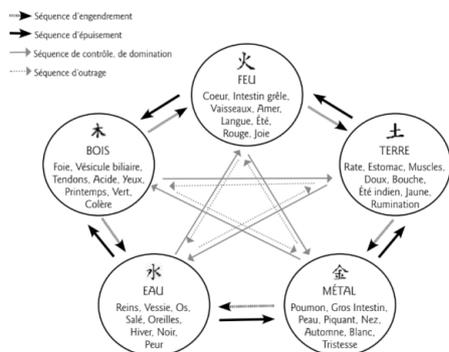


La médecine chinoise, avec ses 5 000 ans d'histoire et de recul, est un art du soin aussi traditionnel que vivant, gagnant en crédibilité et influence dans les milieux de la médecine académique. Complexe, fondée sur des connaissances, le bon sens et la sagesse, c'est une pratique qui permet de mieux se découvrir soi et son environnement. Médecine préventive par excellence, elle fait de plus en plus d'adeptes. Un ouvrage pour s'ouvrir et s'initier !

Jean Péliissier, grand spécialiste francophone de cette discipline, auteur de nombreux ouvrages références sur le sujet, prend ici le temps de faire une synthèse remarquablement accessible sur les fondements essentiels de cet art de santé : la diététique, le Qi Gong, le massage, les plantes, l'acupuncture et la gestion des émotions.

3. LES CINQ ÉLÉMENTS, WU XING

Une des idées premières de la MTC est que l'homme et la nature sont en harmonie parfaite. Il est alors possible d'établir un lien entre les activités physiologiques internes de l'homme et les phénomènes naturels qui leur correspondent. Cette relation peut se faire en utilisant ce que l'on appelle les cinq éléments.



LES DIX TRÉSORS • 29

Extrait du livre

SOMMAIRE

I. Les textes fondateurs

II. Docteur, qu'est-ce que l'énergie ?

III. Les dix trésors

IV. La théorie des méridiens et les points d'acupuncture

V. Qu'en est-il du diagnostic ?

VI. Les grandes méthodes de traitements

VII. Les méthodes Yang Shen Fa

VIII. La gestion du mental et des émotions

Découvrez les bienfaits de la médecine chinoise avec le spécialiste Jean Pélissier, interviewé par Fabien Moine et Carole Fouché et dont le nouveau livre « regard sur la médecine chinoise » sort aux éditions Exuvie. Acupuncture, Qi gong, alimentation, massage tuina et spiritualité sont au programme de ce livre !