

Stress, fatigue chronique, troubles du sommeil, surcharge mentale, émotions envahissantes...
Et si ces déséquilibres modernes révélaient une rupture plus profonde de notre rythme naturel ?

À travers une approche accessible et inspirée des grands classiques de la médecine chinoise, ce webinaire vous invitera à découvrir comment cette tradition millénaire continue d'éclairer notre manière de comprendre la santé, le corps et l'équilibre intérieur.

Collège S.F.E.R.E.
<https://www.sferemtc.fr>
WEBINAIRE GRATUIT

Une médecine ancienne face aux déséquilibres modernes

Ce que la médecine chinoise peut encore nous apprendre

Lundi 1er juin à 19h00

Stress, fatigue, sommeil, émotions...
Retrouver l'équilibre grâce à la sagesse de la médecine chinoise.

- Les cinq mouvements et leurs interactions
- Émotions, organes et énergie
- Les merveilleux vaisseaux : régulateurs des grands équilibres
- Prévention et harmonie au quotidien
- Une vision globale pour une santé durable

Conférencier : Romain GOURMAND
Docteur en Pharmacie
Praticien en Médecine Chinoise
Formateur en Médecine Chinoise et Qi Gong
<https://romaingourmand.fr>

OUVERT À TOUS
Curieux, étudiants, praticiens,
passionnés de médecine chinoise et de Qi Gong

Nous aborderons notamment :

- la vision globale de l'être humain en médecine chinoise,
- les cinq mouvements (Wǔ Xíng 五行),
- le rôle des émotions et du rythme de vie,
- les merveilleux vaisseaux et les grands équilibres énergétiques,
- l'importance de la prévention dans une époque d'accélération permanente.

À travers récits traditionnels, principes énergétiques et résonances contemporaines, la SFERE vous propose une immersion dans une médecine ancienne... étonnamment actuelle.



UNE APPROCHE ANCESTRALE



DES OUTILS CONCRETS



APPLICABLE AU QUOTIDIEN



Qui-suis-je ?

- Je suis Romain Gourmand, docteur en pharmacie, praticien et enseignant en Médecine Traditionnelle Chinoise et en Qi Gong.
- Depuis de nombreuses années, j'explore les liens entre les grandes traditions énergétiques, le corps humain et les mécanismes du vivant. Mon parcours a débuté à travers les arts martiaux traditionnels vietnamiens auprès de Maître Philippe Dang Van Sung, avant de se prolonger naturellement vers l'étude du Qi Gong, de la médecine chinoise et de la pensée daoïste.
- Aujourd'hui, j'enseigne au sein du Collège S.F.E.R.E., où je transmets une approche à la fois traditionnelle, humaine et profondément ancrée dans les réalités modernes. Mon travail s'articule autour de thèmes qui me passionnent particulièrement : les cinq mouvements, les merveilleux vaisseaux, l'alchimie interne daoïste, la prévention, ainsi que les liens entre corps, émotions et conscience.
- Auteur de plusieurs ouvrages consacrés à la médecine chinoise et aux traditions énergétiques, je cherche avant tout à rendre ces enseignements accessibles, vivants et applicables au quotidien.
- À travers ce webinaire, je vous propose une immersion dans une médecine ancienne qui, aujourd'hui encore, peut nous aider à mieux comprendre les déséquilibres de notre époque... et peut-être aussi à retrouver une autre manière d'habiter notre corps et notre vie.



romaingourmand.fr

Une histoire
avant de
commencer...

Le duc Huan et le médecin Biǎn Què

- Cette histoire vient des textes classiques chinois et illustre parfaitement le principe fondamental :

la vraie médecine agit avant que la maladie ne soit visible.

- C'est exactement l'esprit du *Huángdì Nèijīng*.

Le duc Huan et le médecin Biǎn Què



Le médecin Biǎn Què rend visite au duc Huan de l'État de Cai. Après l'avoir observé, il lui dit :
« Votre maladie est encore superficielle.
Si vous ne la traitez pas maintenant, elle va pénétrer plus profondément. »
Le duc répond : « Je ne suis pas malade. »

Le duc Huan et le médecin Biǎn Què



Quelques jours plus tard, Biǎn Què revient et dit :
« La maladie a progressé.
Elle atteint maintenant les chairs. »
Le duc refuse encore de l'écouter.

**Le duc Huan
et le
médecin
Biǎn Qùè**



Puis :
« La maladie a atteint les organes. »
Le duc s'agace.

**Le duc Huan
et le
médecin
Biǎn Què**



Enfin, lors d'une dernière visite, Biǎn Què aperçoit le duc... et repart immédiatement sans rien dire.

Le duc Huan et le médecin Biǎn Què



Intrigué, le duc envoie un messenger lui demander pourquoi. Biǎn Què répond :

« Lorsqu'une maladie est à la surface, on peut la traiter facilement.

Lorsqu'elle atteint les chairs, les remèdes peuvent encore agir.

Lorsqu'elle atteint les organes, cela devient difficile.

Mais lorsqu'elle atteint la moelle... il n'y a plus rien à faire. »

**Le duc Huan
et le
médecin
Biǎn Què**



Quelques jours plus tard, le duc Huan meurt.

ATTENDRE LA MALADIE

Réagir quand il est trop tard



Stress
chronique



Fatigue
persistante



Sommeil
dégradé



Émotions
déséquilibrées



Rythme de vie
désaligné



Maladie
installée



Intervention tardive
et traitements lourds

La vraie sagesse
est d'écouter
avant que le corps
ne crie.

CULTIVER L'ÉQUILIBRE

Prévenir pour rester en santé



Prévention
Écouter les signaux
faibles du corps



Médecine de terrain
Observer, comprendre,
accompagner tôt



5 Mouvements
Comprendre les cycles
et les interactions



Merveilleux vaisseaux
Harmoniser les grandes
circulations d'énergie



Rythme de vie aligné
Vivre en accord avec
les saisons et soi-même



Équilibre global
Vitalité, clarté,
sérénité durable

Aujourd'hui, notre médecine moderne est extraordinairement performante dans l'urgence.

Mais la médecine chinoise s'est développée autour d'une autre question :
comment reconnaître le déséquilibre avant qu'il ne devienne maladie ?



Écouter



Observer



Comprendre



Harmoniser



Préserver

LE QI (氣)

L'ÉNERGIE DE LA VIE

Ce qui anime, transforme, met en mouvement et relie.
Le Qi est l'expérience même du vivant en mouvement.

La santé
n'est pas un état fixe.
C'est une **qualité
de circulation.**



QU'EST-CE QUE LE QI ?



Il anime

Il est la force vitale qui soutient toutes les fonctions du corps et de l'esprit.



Il transforme

Il permet les changements, la digestion, la croissance, la réparation.



Il met en mouvement

Il fait circuler le sang, les liquides, l'énergie, les pensées, les émotions.



Il relie

Il unit l'intérieur et l'extérieur, le corps et l'esprit, l'individu et son environnement.

QUAND LE QI CIRCULE LIBREMENT, LE CORPS ET L'ESPRIT SONT EN HARMONIE.



Le Qi, c'est ce qui anime, transforme, met en mouvement et relie la vie.
Invisible mais perceptible, il circule en nous comme dans la nature.



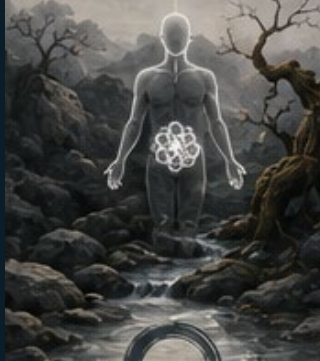
Il circule librement

Nous sommes en santé, énergiques, clairs et disponibles.



Fluidité
Vitalité

Il se bloque
Nous ressentons des tensions, des douleurs, des stagnations.



Stagnation
Douleur



Il stagne

Il y a blocage



Douleurs, ballonnements, irritabilité, moral en berne...

Le flux est bloqué, l'énergie ne circule plus.

Il stagne et s'humidifie

Il y a accumulation



Lourdeur, mucosités, surpoids, brouillard mental...

Le Qi ne circule plus et l'humidité s'accumule.

Il s'épuise
Nous sommes fatigués, vidés, sans élan ni motivation.

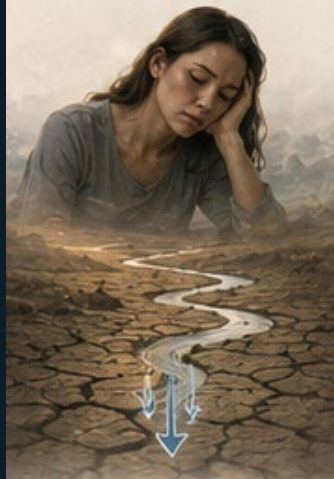


Vide
Épuisement



Il se vide

Il y a épuisement



Fatigue, essoufflement, manque de motivation, immunité faible...

Le Qi est insuffisant, le corps manque de ressources.

Il déborde
Nous sommes agités, irritables, submergés, théoriquement "trop pleins".

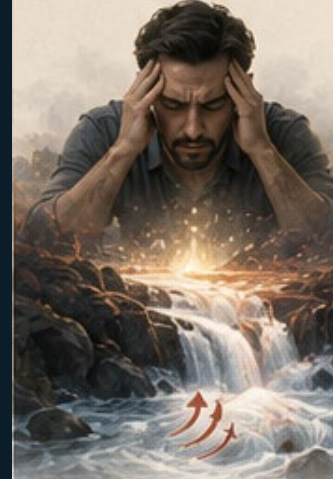


Excès
Débordement



Il monte

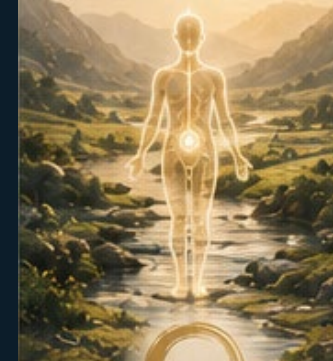
Il y a débordement



Stress, colère, maux de tête, tensions, hypertension...

Le Qi remonte à contre-sens, il déborde.

Il s'harmonise
Nous retrouvons l'équilibre, la stabilité et la joie profonde.

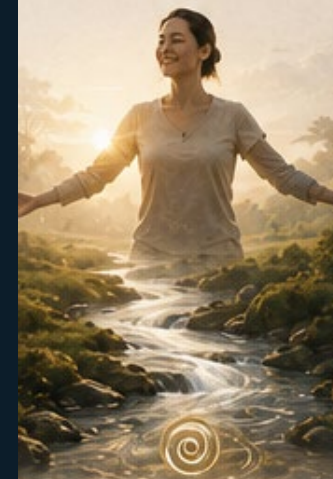


Harmonie
Équilibre



Il est harmonieux

Il circule librement

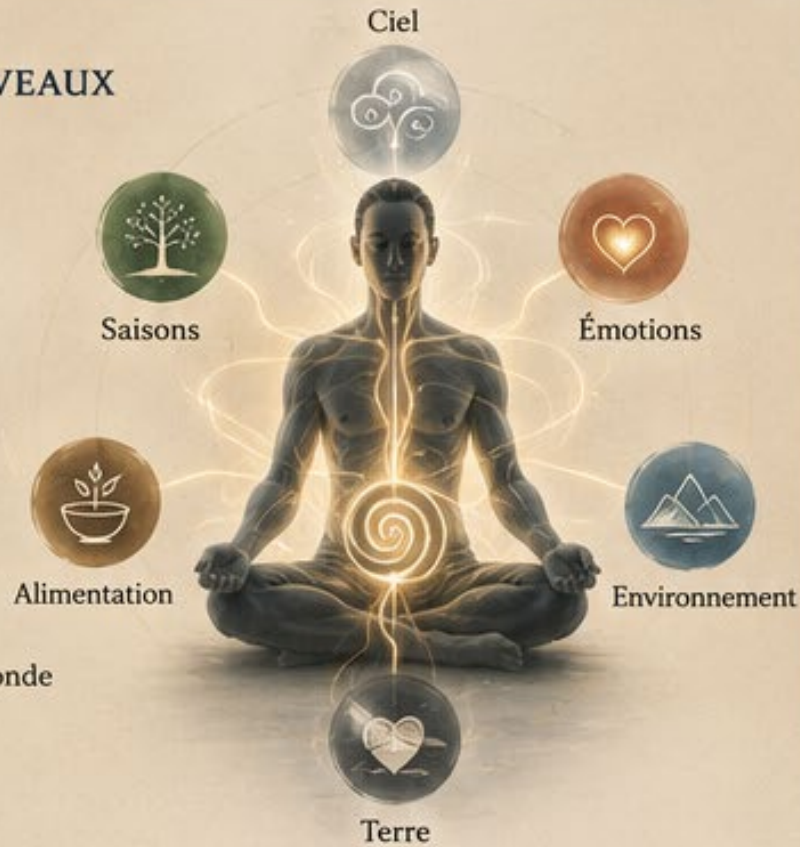


Vitalité, clarté, sérénité, sommeil réparateur, émotions stables...

Le corps et l'esprit sont en équilibre.

LE QÌ AGIT À TOUS LES NIVEAUX

-  Respiration
-  Émotions
-  Digestion
-  Sommeil
-  Pensée
-  Posture
-  Vitalité
-  Relation au monde



NOTRE ÉPOQUE DISPERSE LE QÌ

-  Surcharge mentale
-  Stress permanent
-  Hyperconnexion
-  Manque de sommeil
-  Perte du rythme naturel

Le Qì se disperse, se bloque, se vide...
et les déséquilibres apparaissent.

**Écouter le corps,
c'est écouter le Qì.**



LES CINQ MOUVEMENTS : LA DYNAMIQUE DE LA VIE



BOIS

Croître, s'étendre
Vision, projets, élasticité
Colère



FEU

Rayonner, s'élever
Joie, cœur, chaleur
Joie excessive



TERRE

Nourrir, harmoniser
Digestion, centrage, stabilité
Rumination



MÉTAL

Structurer, purifier
Poumons, respiration, lâcher-prise
Tristesse



EAU

Stocker, préserver
Reins, volonté, profondeur
Peur


LE QI AGIT À TOUS LES NIVEAUX DE NOTRE ÊTRE


Respiration


Émotions


Digestion


Sommeil


Pensée


Posture


Vitalité


Relation
au monde

NOTRE ÉPOQUE DISPERSÉ LE QI



Surcharge mentale
Pensées en excès



Hyperconnexion
Attention dispersée



Stress permanent
Système nerveux
sur-sollicité

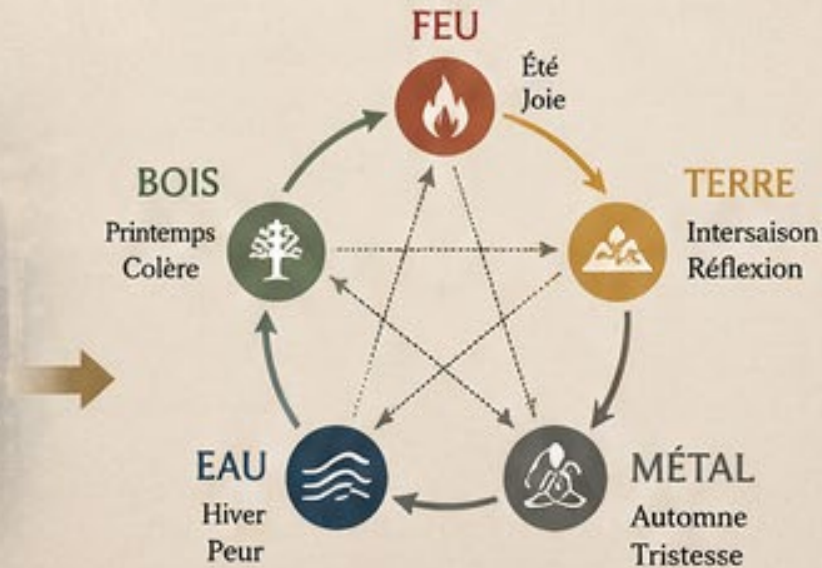


Manque de sommeil
Récupération insuffisante




Perte du rythme naturel
Déconnexion des saisons,
du corps, du vivant

LES CINQ MOUVEMENTS : LES GRANDS CYCLES DU VIVANT



La médecine chinoise
observe le corps
comme un paysage vivant.

Elle cherche à comprendre
les déséquilibres précoces
pour prévenir la maladie
et cultiver l'harmonie.

—  —
ÉCOUTER – OBSERVER –
COMPRENDRE – HARMONISER
POUR PRÉSERVER LA VIE

LE QI N'EST PAS QUELQUE CHOSE D'ÉSOTÉRIQUE.
C'EST L'EXPÉRIENCE MÊME DU VIVANT EN MOUVEMENT.

LES 8 MERVEILLEUX VAISSEAUX

LES RIVIÈRES DE L'ÉNERGIE VITALE

Au-delà des méridiens, 8 grands vaisseaux régulent, stockent et harmonisent le Qi de tout le corps.
Ils sont la clé de la vitalité, de l'équilibre et de la longévité.

POURQUOI SONT-ILS SI IMPORTANTS ?



Ils coordonnent
tous les méridiens.



Ils stockent et
redistribuent le Qi.



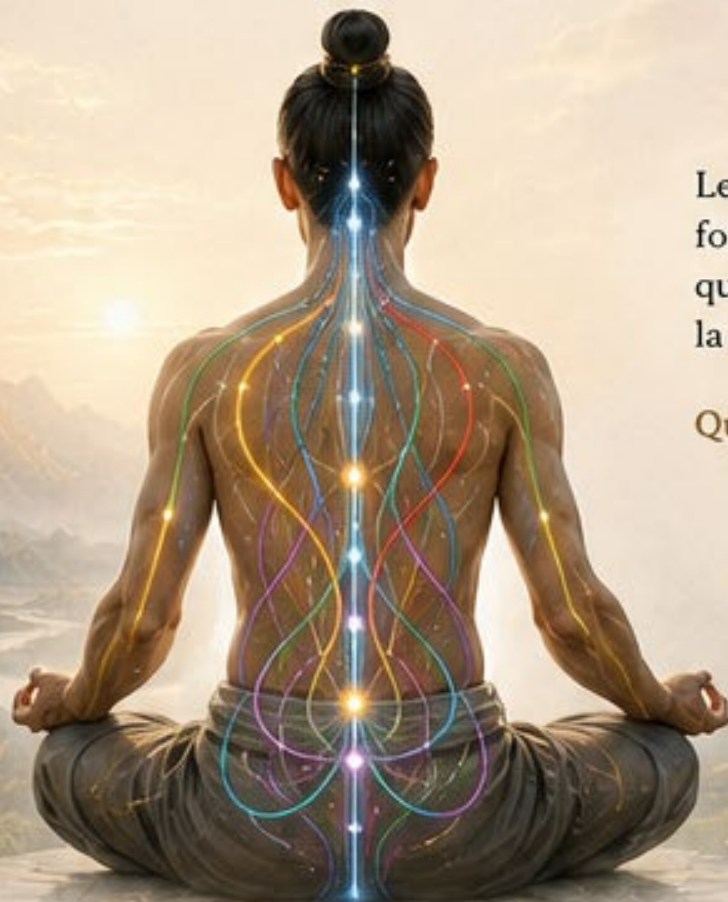
Ils soutiennent la vitalité
profonde (Jing et Yuan Qi).



Ils protègent, nourrissent
et renforcent le corps.



Ils maintiennent l'équilibre
global du Yin et du Yang.



Les Merveilleux Vaisseaux
forment un réseau profond
qui relie, régule et sécurise
la circulation du Qi.

Quand ils sont harmonieux,
le corps est stable,
l'esprit est clair
et l'énergie circule
avec fluidité.

LEUR RÔLE AU QUOTIDIEN



Soutien de l'énergie
et de la résistance



Équilibre émotionnel
et mental



Qualité du sommeil
et récupération



Souplesse, mobilité
et ancrage



Prévention des maladies
et longévité

LES 8 MERVEILLEUX VAISSEAUX

1 VAISSEAU CONCEPTION (Ren Mai)

« La mer du Yin »

Coordonne tous les méridiens Yin.
Nourrit le sang, les organes et les tissus. Centre de la gestation et de la transformation.

2 VAISSEAU GOUVERNEUR (Du Mai)

« La mer du Yang »

Coordonne tous les méridiens Yang.
Soutient le Yang, le cerveau, la moelle et l'activité du corps. Pilier de la vitalité.

3 VAISSEAU CHONG (Chong Mai)

« Le vaisseau des assauts »

Régule le Qi et le sang dans tout le corps. Relie les 12 méridiens principaux. Agit sur la poitrine et le diaphragme.

4 VAISSEAU DAI (Dai Mai)

« Le vaisseau ceinture »

Ceinture les méridiens comme une ceinture. Influence les hanches, la poitrine, les côtes et le cycle féminin.



5 VAISSEAU YIN QIAO (Yin Qiao Mai)

« Le pont du Yin »

Relie le Yin du pied au Yin de la tête.
Ouvre les yeux, calme l'esprit et harmonise le bas et le haut du corps.

6 VAISSEAU YANG QIAO (Yang Qiao Mai)

« Le pont du Yang »

Relie le Yang du pied au Yang de la tête. Favorise la clarté mentale, l'audace et la stabilité psychique.

7 VAISSEAU YIN WEI (Yin Wei Mai)

« Le vaisseau de liaison du Yin »

Relie et harmonise tous les méridiens Yin. Protège le Yin et maintient la cohérence interne.

8 VAISSEAU YANG WEI (Yang Wei Mai)

« Le vaisseau de liaison du Yang »

Relie et harmonise tous les méridiens Yang. Protège le Yang et maintient la cohérence externe.

QUAND LES MERVEILLEUX VAISSEAUX SONT DÉSÉQUILIBRÉS...



Fatigue profonde,
manque d'énergie



Instabilité émotionnelle,
stress, anxiété



Sommeil perturbé,
récupération incomplète



Douleurs diffuses,
raideurs, blocages



Système immunitaire
fragilisé



Vieillesse accélérée,
perte de vitalité

COMMENT LES HARMONISER ?



**Qi Gōng
et mouvements
énergétiques**

Nourrissent le Qi
et débloquent
les circulations.



**Alimentation
et hygiène de vie**

Soutiennent le Qi,
le sang et les liquides
organiques.



**Acupuncture
et techniques
énergétiques**

Régulent, tonifient
et rééquilibrent
les vaisseaux.



**Phytothérapie
chinoise**

Renforce l'énergie
profonde et harmonise
les déséquilibres.



**Émotionnel
et mental**

Cultiver la sérénité,
la joie et la clarté
de l'esprit.

**LE CORPS EST UN ARBRE,
LES VAISSEAUX EN SONT LES
RACINES PROFONDES.**



Plus les racines sont nourries
et solides, plus l'arbre grandit,
résiste aux tempêtes
et vit longtemps.





**LES 8 MERVEILLEUX VAISSEAUX SONT LA FONDATION INVISIBLE
DE NOTRE SANTÉ ET DE NOTRE LONGÉVITÉ.
LES NOURRIR, C'EST HONORER LA VIE.**

LA PRÉVENTION

DANS UNE ÉPOQUE D'ACCÉLÉRATION PERMANENTE

Revenir à l'essentiel pour cultiver l'équilibre, jour après jour.

NOTRE ÉPOQUE DISPERSE LE QI

-  Surcharge mentale
-  Hyperconnexion
-  Stress chronique
-  Sommeil perturbé
-  Alimentation désorganisée
-  Perte du rythme naturel

La santé
ne se gagne pas
un jour.
Elle se cultive
tous les jours.

LA PRÉVENTION REPOSE SUR DES GESTES SIMPLES

-  Réchauffer
-  Respirer
-  Nourrir
-  Bouger
-  Ralentir
-  Écouter

1. LE VERRE D'EAU CHAUDE AU RÉVEIL

Un rituel simple aux grands bienfaits

- 1 Réveille en douceur le Yang
- 2 Hydrate et réchauffe l'intérieur
- 3 Relance la digestion et la circulation du Qi



Comment ?

Boire un verre d'eau chaude pure à température agréable, à jeun, dès le réveil.

Un petit geste, un grand impact.



Inspirez par le nez
4 à 6 secondes



Expirez par le nez
ou la bouche
6 à 6 secondes



6 cycles
par minute
(soit environ
5 minutes)



En cohérence avec
la cohérence cardiaque :
cœur – respiration – esprit
reviennent à l'harmonie.

COMMENT PRATIQUER ?

2. RESPIRATION QI GONG COEUR – REINS

Calmer le Feu du Cœur,
renforcer l'Eau des Reins



INSPIRATION

Les mains montent
jusqu'au cœur.

EXPIRATION

Les mains descendent
jusqu'aux reins.

Bienfaits

- Calme l'agitation mentale
- Apaise le stress et l'anxiété
- Nourrit les Reins et l'énergie vitale
- Favorise un sommeil profond
- Régule le système nerveux

3. CONSEILS DIÉTÉTIQUES SIMPLES ET CONCRETS



Manger chaud
et cuit de préférence
pour soutenir la digestion
et le Qi.



Privilégier des aliments
naturels et de saison,
peu transformés.



Éviter l'excès de froid
(glacés, crus, boissons froides)
qui affaiblit la Rate
et l'énergie.



Manger à heures régulières,
dans le calme et en pleine
conscience.



Mastiquer lentement,
digérer commence
dans la bouche.



Adapter son alimentation
à sa constitution et à la saison.

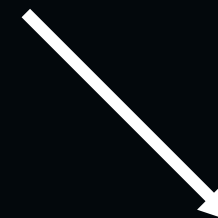
Inspiration

Par le nez



Expiration

Par la bouche
Son « HA » soufflé



Lien vers la vidéo de pratique :



<https://youtu.be/HoCiE-uHNhQ>

LA PRÉVENTION, UN ART DE VIVRE AU QUOTIDIEN



Dormir suffisamment
et à heures régulières

Le sommeil nourrit
l'Énergie et le Sang.



Bouger chaque jour
avec douceur

Le mouvement
fait circuler le Qi.



Respirer
profondément

Le souffle relie le corps,
le cœur et l'esprit.



Cultiver le calme
intérieur

Moins de dispersion,
plus de présence.



Être à l'écoute
des signaux faibles

Fatigue, tension, digestion,
sommeil, émotions...



Agir tôt,
avant que le corps
ne doive crier.

Prévenir aujourd'hui,
équilibrer demain.

“
*La médecine chinoise
nous rappelle que
la santé ne se construit
pas uniquement dans
les moments de crise.*

**Elle se construit
chaque jour.**



PETITS GESTES QUOTIDIENS, GRANDS RÉSULTATS DURABLES.
RETOURNER À L'HARMONIE, C'EST HONORER LA VIE.

SE FORMER À LA MÉDECINE CHINOISE À LA SFERE



POUR SOI. POUR LES AUTRES. POUR LE VIVANT.

La médecine chinoise est bien plus qu'un ensemble de techniques.
C'est une vision profonde du vivant, un art du soin et un chemin de transformation.
À la SFERE, nous transmettons cet héritage avec rigueur, humanité et passion.

UNE ÉCOLE ANCRÉE DANS
LA TRADITION, TOURNÉE
VERS L'AVENIR



Enseignements
fondés sur les
classiques de la
médecine chinoise



Transmission
authentique,
rigoureuse
et vivante



Approche humaine,
bienveillante
et respectueuse
de chacun



Intégration du
Qi Gong, de la
prévention et de
l'art de vivre



APPRENDRE À COMPRENDRE LE VIVANT POUR MIEUX PRENDRE SOIN

POUR SOI-MÊME

Une transformation profonde
au quotidien



Mieux comprendre son corps,
ses émotions et son énergie



Prévenir les déséquilibres
et renforcer sa vitalité



Retrouver du sens, du rythme
et de l'harmonie intérieure



Développer présence, écoute
et conscience

POUR LES AUTRES

Accompagner, soulager,
transmettre



Accompagner avec justesse
et profondeur



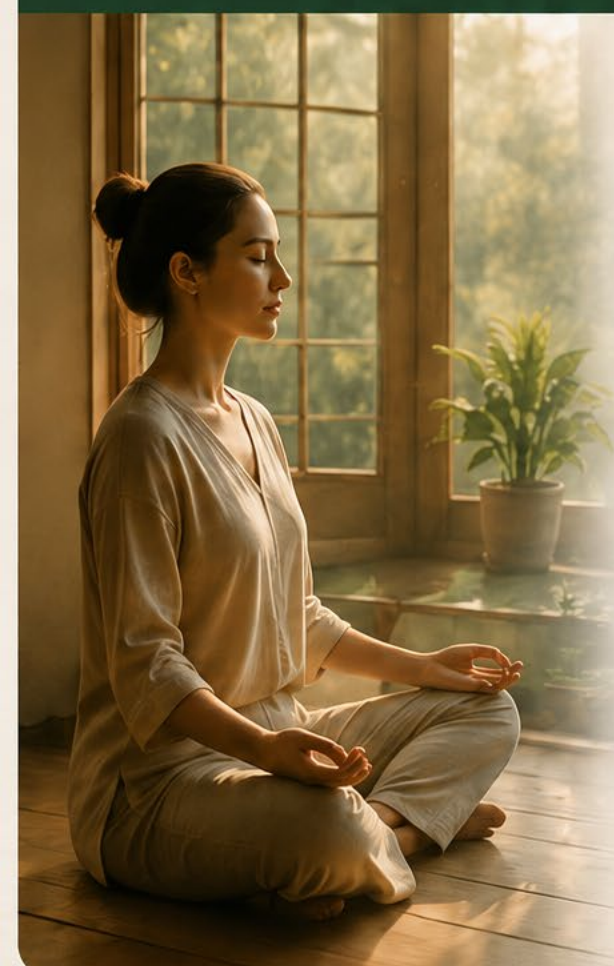
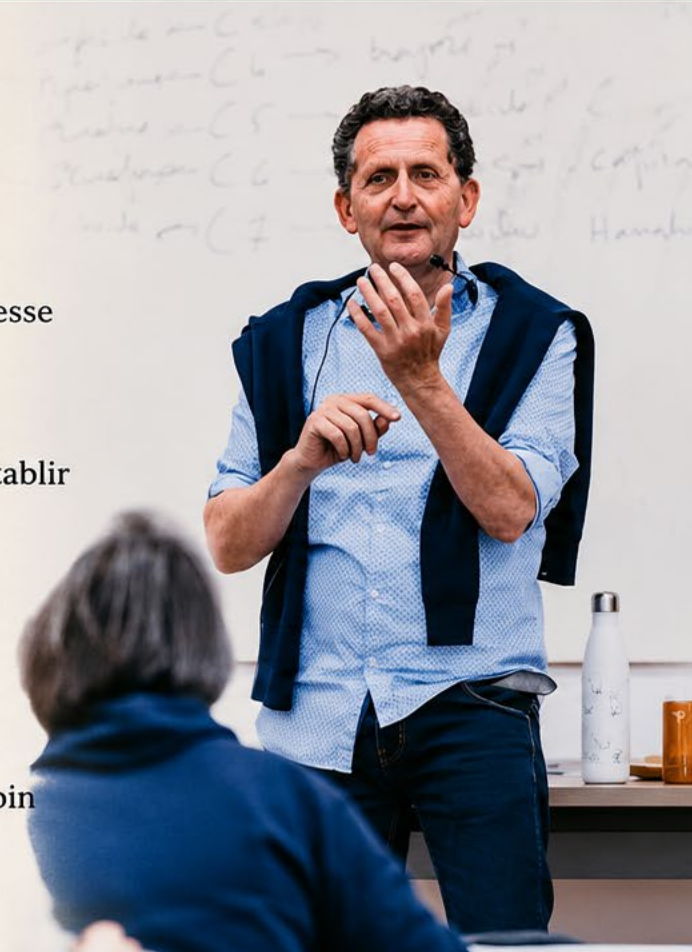
Prévenir, soutenir et rétablir
l'équilibre



Transmettre des outils
puissants et durables



Devenir un acteur du soin





Merci de votre attention



*« Peut-être que la médecine chinoise ne nous apprend pas
seulement à soigner...
mais aussi à habiter plus consciemment notre vie. »*

S F E R E

Collège de Médecine Traditionnelle Chinoise

sferemtc.fr

