

École Plantasanté

Formations en Naturopathie, Phyto-Aromathérapie, Réflexologie
Fleurs de Bach et Médecines naturelles

www.plantasante.fr

L'enseignement est vivant, interactif, avec le double appui des connaissances médicales et scientifiques actualisées régulièrement et des connaissances traditionnelles qui ont fait leurs preuves depuis des années et parfois des siècles. Les cours ont lieu en salle.

Dans notre monde en mutation rapide, où l'homme cherche à la fois le sens de sa vie et de ses racines dans une nature qui est à la source de la vie, les méthodes de santé naturelle nous aident à maintenir notre santé, et à comprendre les fondements de notre potentiel de vitalité, en particulier sur la base de l'alimentation, du mouvement, de la gestion des émotions, des techniques manuelles et de la connaissance et utilisation à bon escient des compléments alimentaires et autres produits naturels.

Toutes ces formations sont faites dans un sens holistique parce que la personne est considérée dans son ensemble, englobant ainsi les aspects physiques, émotionnels et psychologiques.

Programme pédagogique du Cours d'initiation avancée à la Médecine Tibétaine – été 2020 de l'Ecole Plantasanté.

Important : pour éviter toute interprétation malencontreuse, ce cours d'initiation n'a pas pour but de diagnostiquer, traiter, effectuer des préparations ou des massages au sens d'un exercice illégal de la médecine, de la pharmacie ou de la kinésithérapie, et ne constitue pas une incitation en ce sens.

Un enseignement vivant, interactif, pratique qui est aussi un complément de la naturopathie, de la phyto-aromathérapie et de la réflexologie totale et énergétique.

Répartition des jours et heures :

Du lundi 27.7.2020 au vendredi 31.7.2020 et du lundi 3.8.2020 au mardi 4.08.2020 et du jeudi 6.08.2020 au vendredi 7.08.2020 de 9h à 12h et de 14h à 18h soit un total de 63 heures.

Journée facultative et gratuite hors formation mais réservée exclusivement aux participants à cette formation :

Une journée le Mercredi 5.08.2020 aura lieu une visite facultative des laboratoires Padma en Suisse, gratuite et non comprise dans la formation ni dans le coût pédagogique (car dépendante de l'organisation de chaque participant de manière individuelle ; la sortie sera coordonnée par les formateurs et aura lieu avec la participation des amis).

Lieu de la formation : 31 route de Grendelbruch 67560 Rosheim.

Formateur : Lama (moine bouddhiste) et Amchi (médecin tibétain) Tenzing Bista, médecin de l'ancien roi du Mustang, ancien royaume tibétain au Népal à plus de 4000 mètres d'altitude.¹

ECOLE PLANTASANTE SARL au capital de 22000 Euros

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 42 67 04246 67 auprès du Préfet de la Région Alsace

Siège social : 2A, rue du Maréchal Koenig 67210-Obernai

RCS STRASBOURG : 51131066600017 NAF : 8559A

Mail : planta@plantasante.fr

Tél répondeur : 06.70.04.56.23

C'est un médecin très expérimenté qui a ouvert une école de médecine tibétaine depuis des années au Mustang mais aussi à Pokhara au Népal : elle comporte des salles de classe, des cabinets d'acupuncture, des laboratoires ainsi qu'un jardin biomédical pour la récolte des ingrédients de base des différents remèdes. Elisabeth et Christian BUSSER ont eu l'occasion de le rencontrer également dans ces 2 lieux magnifiques au Népal.



Voir par exemple : <http://www.peuplesracines.org/les-rencontres/les-amchis-au-mustang/>
Il est déjà venu plusieurs fois en Occident, qu'il connaît de l'intérieur ; il était aussi présent au Forum des peuples racines de mai 2019 à Strasbourg auquel a participé Christian BUSSER.

Niveau requis pour participer à cette formation :

Titulaires d'un baccalauréat ou niveau bac suite à entretien.

Les objectifs :

Acquisition de compétences nouvelles : connaître les bases de la médecine tibétaine ; apprendre à adapter certaines notions théoriques et pratiques de médecine tibétaine aux médecines non conventionnelles européennes.

La progression pédagogique :

Progression méthodique comme indiqué en fin de programme dans les domaines détaillés plus bas.

Les moyens pédagogiques et techniques :

Formation théorique et pratique y compris par binômes en position assise ou allongée par exemple pour les massages tibétains et pour la prise des pouls ; pas de supports de cours photocopiés, mais travail interactif et bibliographie facultative ; approches physiques ou énergétiques du corps.

L'encadrement :

Il est exercé par Christian BUSSER, directeur de l'Ecole, docteur en pharmacie et en ethnologie, enseignant en ethnomédecine aux universités.

Le suivi de l'exécution du programme :

Feuilles de présence émargées par demi-journée par les stagiaires et les formateurs.

Appréciation des résultats :

Le participant à cette formation recevra une attestation de participation au cours de l'Ecole Plantasanté avec le lama Tenzing Bista.

Validation :

Cette formation n'est pas une formation professionnelle au sens de la réglementation en France et ne comporte pas d'évaluations notées, mais de la pratique qui sera validée régulièrement par le lama médecin.

Programme pédagogique du Cours d'initiation avancée à la Médecine Tibétaine niveau I :

L'objectif de ce cours est d'apprendre les bases de la médecine tibétaine, sa philosophie, les aspects liés à l'ethnomédecine (pratiques médicales autres que la médecine dite classique en Occident), la connaissance des plantes, l'initiation aux soins habituellement pratiqués partant de la prise des pouls, incluant de nombreuses notions d'hygiène de vie inhérentes au bouddhisme et à la médecine tibétaine jusqu'à des méthodes de « massages » avec acupressure ou réflexologie appartenant au Kum nye.

Ce cours peut être un complément de la naturopathie, de la phyto-aromathérapie et de la réflexologie totale et énergétique.

L'ordre du cours, comme dans la plupart des cours sur des médecines orientales faites par un oriental ne sont pas comparables à un ordre strict mais tient compte de manière vivante de la sensibilité de Lama Tenjing Bista, du groupe et de l'assimilation des pratiques y compris sur le chemin de la spiritualité.

L'essentiel des recettes est destiné à aider Lama Tenzing Bista à développer l'enseignement à de jeunes amchis, à construire et aménager de nouveaux bâtiments, une clinique et un centre de préparation de médicaments tibétains au Népal (Haut Mustang à Lo Mantang, la capitale à 4000 m et à Pokhara).

Plan pédagogique de Lama Tenjing Bista accompagné » de son neveu amchi également et anglophone (les traductions seront faites du tibétain en français).

Le cours comportera des cours théoriques, des exercices pratiques, des méditations, massages et ateliers.

Tsa Gue		Les racines du tantra
1	Ling lon	Les grands thèmes du tantra
2	Nagy shie	La base de la santé et des dysfonctionnements selon la médecine tibétaine
3	Ngonzin	L'interprétation des maladies sur la base des signes et des symptômes selon la médecine tibétaine
4	Soe chay	Les méthodes de soins

Shay gue topic	Les commentaires et explications
1	Ngay ki gue Les causes des dysfonctionnements
2	Ngay ki kyan Les conditions des dysfonctionnements
3	Ngay jugsul Le mode d'entrée de maladies

Les bases de la médecine tibétaine qui seront abordés au cours de ces 2 semaines de formation sont les suivantes :

- Les bases de la médecine bouddhiste et méditation sur Sangye Menla (voir par exemple : Le Bouddha De La Médecine Et Son Mandala - La Santé Originelle Du Corps Et De L'esprit - Kyabjé Kalu Rinpoché).
- Les 4 causes des souffrances.
- Initiation au niveau tantrique de la médecine : les 4 tantras.
- Le karma et les 6 royaumes d'existence, le bardo.
- Les 3 tempéraments (rlung : air ; pegen : phlegme ; triba : bile) et les 3 poisons : comment les identifier et conseils d'hygiène de vie et de soins dans les affections liées à ces trois causes de maladies ; la diététique, la psychologie et les conseils d'hygiène de vie par les 3 tempéraments.
- **Les canaux :**
 - Les 3 canaux de formation (rlung, pegen triba).
 - Les canaux d'existence.
 - Les canaux de connexion.
 - Les canaux vitaux.
- Le système des lumières : foie, sang, chair, graisses, os, moelle osseuse, fluides régénératifs...
- Energétique et 3 tempéraments détaillés : les 5 branches de rlung, pegen, triba.
- Exercices de yoga tibétain et du souffle.
- La moxibustion.
- Les 5 chakras tibétains.
- Les causes des maladies.
- **Observation du corps :**
 - Initiation aux pouls tibétains ; observation de la langue, des urines, de l'œil, gestuelle.
 - Questions, observation du mental...
- **Conseils et pratiques :**
 - Nutrition.
 - Plantes, minéraux et pilules.
 - Massages et acupressure ou réflexologie ou éléments de Kum nye.
 - Approche de certaines maladies chroniques d'occident : rhumatismes, cancer, problèmes de peau, de cours, de dépression, de stress et burn out...

Le mercredi 5.08.2020 aura lieu la visite facultative des laboratoires Padma en Suisse avec la participation de Lama Tenjing Bista par covoiturage : les précisions seront apportées au début du stage.

Bibliographie Médecine tibétaine

Systeme médical tibétain et en particulier les livres en gras.

- **La médecine tibétaine Soc Française d'ethnopharmacologie actes 8.4.2006.**
- **Introduction à la médecine tibétaine Tenzin Choedrak, médecin du dalaï lama, éd Dangles.**
- **Le palais des arcs-en-ciel Tenzin Choedrak, médecin du dalaï lama.**
- **L'art de guérir, médecine tibétaine Franz Reichle, éd Désiris.**
- **Film L'Art de Guérir de Franz Reichle.**
- **The book of tibetan medicine Ralph Quinlan Forde ed Hachette livres UK Company 2008.**
- **Le Bouddha de la médecine Kalou Rinpotche Ed Marpa, revu et corrigé 1997.**
- **Forme et santé par la médecine tibétaine Marie France Garaude- Pasty Ed Jouvence, 2009.**
- **Le système médical tibétain Gso-BaRig-Pa, Dr Fernand Meyer, CNRS éditions, 2002.**
- Tibetan medical paintings, illustré par Sangye Gyamtso (1653 – 1709), Serindia Publications (London) – Préface du 14^{ème} Dalaï-lama - Introduction de Fernand Meyer.
- The Book of Tibetan medicine, Ralph Quinlan Forde, Editions Gaia – Préface de SS. le 17^{ème} Karmapa.
- L'Amchi – Gill Marais – édition Sand.
- Les secrets de la médecine tibétaine - Tenzin Choedrak - Plon.
- Le livre de la médecine tibétaine - Ralph Quinlan Forde – Le courrier du livre.
- La santé par l'équilibre – Dr Yeshe Dhonden – Guy Trédaniel Editeur.
- Initiation à la médecine tibétaine – Lobsang Dolma Khangkar – édition Dewatshang.
- Guérir à la source – Dr Yeshe Dhonden – Guy Trédaniel Editeur.
- Médecine tibétaine et alimentation – Dr Namgyal Qusar et Jean-Claude Sergent – Calmann-Lévy.
- La médecine tibétaine bouddhique et sa psychiatrie – Terry Clifford – édition Derwy.
- La médecine tibétaine – Christophe Massin - Guy Trédaniel.
- Médecine tibétaine et thérapies holistiques – Tom Dummer - Guy Trédaniel Editeur.
- L'histoire de la médecine tibétaine , vie de Gyu-Thog- Pa l'ancien– Rechung Rinpoche – éditions Le Chardon.
- L'art de guérir au Tibet – Iann A. Baker – Seuil.
- The Treasury of Knowledge: Book Six, Part Four Systems of Buddhist Tantra by Jamgon Kongtrul Lodro Taye translated by Ingrid Loken McLeod, Elio Guarisco.
- 4 Tantras ???
- "Good" Manufacturing by Whose Standards? Remaking Concepts of Quality, Safety, and Value in the Production of Tibetan Medicines Sienna R. Craig Dartmouth College. Article en PDF.
- L'astrologie tibétaine – Philippe Cornu - Guy Trédaniel Editeur.

Et sur la botanique médicinale népalaise, tibétaine et ayurvédique:

- Himalayan doctors and healing herbs: The amchi tradition and medicinal herbs. Tenjing Bista. Lo-Kunphen Mentsikhsang.

- A Hand Book of medicinal plants of Nepal Takashi Watanabe, Keshab Raj Rajbandari, Kuber Jung Malla, Shoh Yahara, Kobfai Publishing Project – Bangkok Ayurseed L.E.I., 2005.
- Essentials of Tibetan traditional medicine – Thinley Gyatso and Chris Hakim - North Atlantic books (plantes et principes médicaux).

Autres livres en anglais non consultés :

- The Buddha's art of healing, tibetan paintings rediscovered – Avedon, Meyer, Bolsokhoeva, Gerasimova, Bradley – edition Rizzoli New York.
- The basic tantra and the explanatory tantra from the secret quintessential instructions on the eight branches of the ambrosia essence tantra – edition Men Tse Khang.
- Tibetan Medicinal Plants – edition Kletter. Kriechbaum.
- A handbook of Tibetan medicinal plants – Dr Tsering Dordjee Dekhang - edition Men Tse Khang.
- Tibetan medicinal plants – Dr Tenzin Dakpa – Paljor publications.
- Tibetan Herbal legends – Sgrol dkar skyabs and Rin chen dbang rgyal – People's medical publishing house.
- Tibetan Medicine – Dr Tamdin Sither Bradley - Thorsons.
- Tibetan Medicine – Gerti Samel – Ltd.
- A lear mirror of Tibetan medicinal plants – Dr Dawa – edition Tibet Domani.
- Tibetan medical paintings (2 tomes : text and plates – edition Serindia.

Extrait du site medical français Medarus:

<http://www.medarus.org/Medecins/MedecinsTextes/medtibat.htm>