Tingsha.org

Approches tibétaines de la santé

Sarah Vandenreydt

Après un parcours universitaire où je me spécialise dans les cultures de l'Inde et les langues orientales, je voyage beaucoup en Inde ainsi qu'au Népal en exerçant un regard anthropologique sur les différentes facettes des soins traditionnels. Je développe à cette occasion mon intérêt pour la médecine tibétaine et ses bienfaits.

Je me forme à la médecine traditionnelle tibétaine et aux techniques de méditation et de yoga tibétains.

A la suite de plusieurs formations sur les plantes, je développe ma sensibilité et ma créativité au contact direct avec la nature, pour intégrer cette dimension dans les soins.

J'exerce actuellement en tant qu'enseignante de yoga de guérison tibétain, en tant qu'accompagnatrice de changement avec des approches tibétaines de la santé, ainsi qu'en tant qu'animatrice de parcours pédagogiques en forêt.

Tulku Lobsang Certified Teacher
LU JONG

Plus d'informations sur mon parcours sur
www.tingsha.org

Contact 077 468 02 01

Sarah.Vandenreydt@mail.ch

Prendre soin des infirmiers-ères, prendre soin des patients par le Lu Jong

Les soignants, des professionnels précieux !

...Pourtant, la situation générale du personnel soignant connaît souvent

- stress et pressions psycho-émotionnelles quotidiennes
- manque de moments de ressourcements
- perte de sens et de motivation
- surcharge de travail et fatigue généralisée
- érosion du personnel et détérioration de la qualité des soins
- burnout
- interruption de carrière et changements d'orientation

Lu Jong mouvements de guérison tibétains

Yoga tibétain / quelques études récentes

Le yoga tibétain, un moyen très simple et efficace de soutenir la vitalité chez les patients tout comme chez les soignants

- amélioration significative de la qualité du sommeil
- amélioration significative de la qualité de vie
- réduction significative de l'anxiété, du stress et de la dépression
- effets bénéfiques sur la relation thérapeutique

En chiffres

Réduction de la fatigue de 20 à 30%, réduction des troubles du sommeil de 20 à 30 %, réduction des symptômes dépressifs jusqu'à 30% (*)

Descriptif des principes et bienfaits de ces mouvements

- mouvements thérapeutiques millénaires
- méditation en mouvement
- très simples d'utilisation, assis sur une chaise ou debout
- pas besoin d'être souple, ce sont des mouvements, pas des postures
- adaptables à tous sans aucune difficulté
- cycle de pratique de 10 à 20 minutes
- à pratiquer individuellement ou en groupe

Santé psycho-émotionnelle

- clarté d'esprit, équilibre émotionnel, enthousiasme, motivation, bien-être sur le moyen et long terme.
- développement du calme, de la maîtrise et de la résistance
- meilleure présence et communication
- gestion de la douleur

Santé physique

- oxygénation optimale, meilleur souffle
- circulation et régénération des organes et tissus
- santé du dos et de la colonne
- santé des articulations
- renforcement de l'immunité

Santé globale

- stimulation de la vitalité et des forces d'auto-guérison
- meilleure qualité de vie

Modalités pratiques d'enseignements

Transmission destinée :

Aux équipes de soignants en petits groupes (5-8 personnes)

Format de cours :

Mouvements de base des 5 éléments, selon des modalités à discuter.

En général : 1 matinée par semaine pendant 1 mois, soit 4 matinées,

puis au minimum un stage par trimestre pour le suivi

Buts :

Compréhension des bases théoriques

Apprentissage et intégration des mouvements
Utilisation autonome des mouvements par les soignants pour eux- mêmes, lors de pauses individuelles ou en brèves cessions de groupe.

Mieux-être et renforcement des équipes

Possibilités ultérieures :

Séminaires spécialisés pour appliquer les mouvements en duo soignants-patients Séminaires pour apprendre d'autres séries de mouvements

Rencontre trimestrielle ou selon les besoins pour faire un stage de révision

(*)

Gioacchino Pagliaroa Francesco Bernardini,
A Specific Type of Tibetan Medicine Meditation for Women with Breast Cancer: A Pilot Survey,
Oncology, Avril 2019

Kathrin Milbury, Alejandro Chaoul & al,
Couple-Based Tibetan Yoga Program for Lung Cancer Patients and their Caregivers
Psycho-oncology. 2015 January ; 24(1): 117-120. doi:10.1002/pon.3588.

Rosario Andrea Cocchiara , Margherita Peruzzo, Alice Mannocci, Livia Ottolenghi, Paolo Villari, Antonella Polimeni, Fabrizio Guerra and Giuseppe La Torre
The Use of Yoga to Manage Stress and Burnout in Healthcare Workers: A Systematic Review
Journal of clinical medicine, February 2019