

La Yoga Thérapie, c'est pour moi?

Nina Klein et Paulette Matkovic

Vidéoconférence, 11 avril 2020



Qui sommes nous?



Paulette Matkovic



**Dr. N.
Chandrasekaran**



Nina Klein

Nina

Oui, si vous êtes prêts à
... prendre votre santé en
main et lancer le processus
d'autoguérison!



Déroulement

Qui sommes nous?

A quoi ressemble un traitement?

Quels sont les effets?

Les origines

Dans quels cas?

Les preuves scientifiques, les témoignages et les expériences dans les hôpitaux.

Questions et Réponses



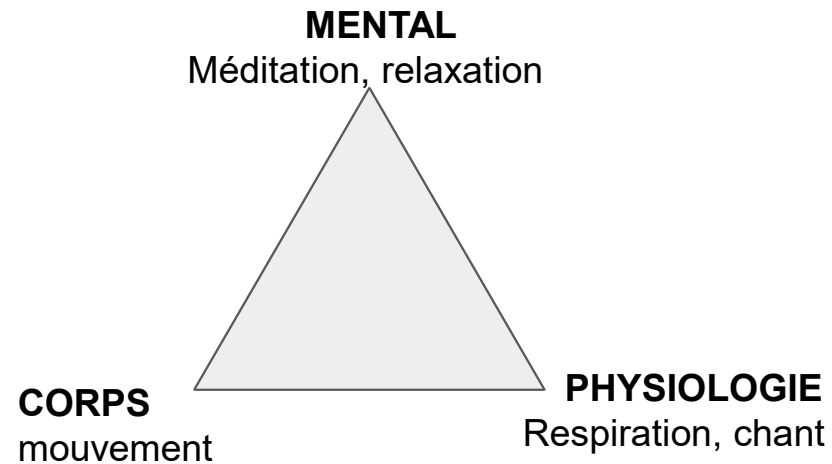
Ca fonctionne comment?

Ressources d'auto-guérison

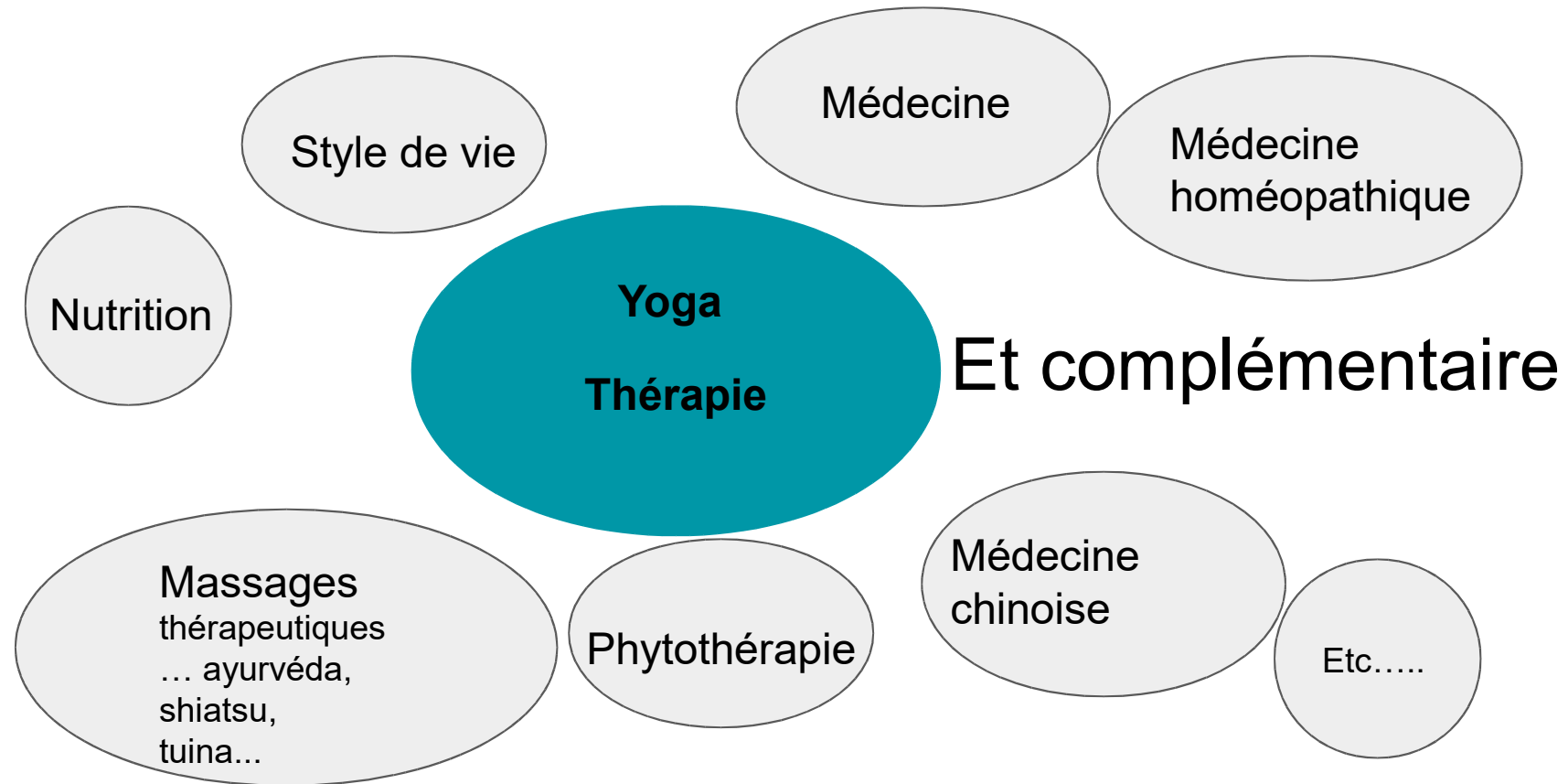


Pratique individuelle

Permettre la circulation d'énergie



Une approche holistique

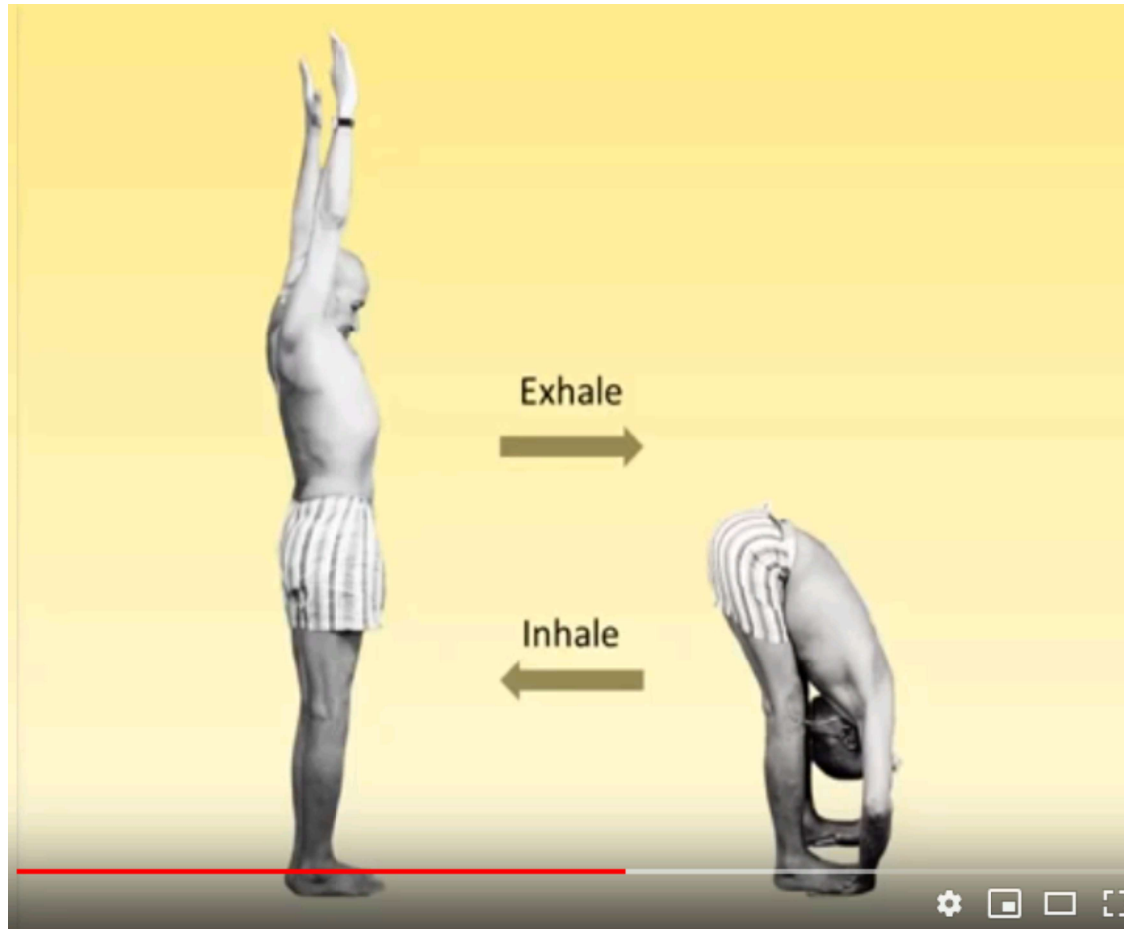


A quoi ressemble un traitement?



Des exemples de pratiques

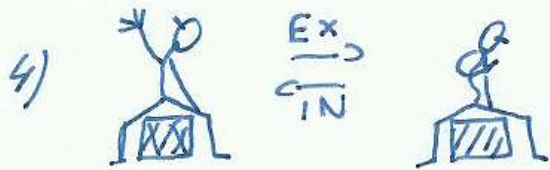
De très actives à des relaxations profondes





OBS
IN/EX FREE
IN FREE - MA (chant)

Séance Tension cou-épaules-trapèzes (1)



5) AUAH NAM ↑↑↑.

6) LOCK + STRECH ↑↑↑

7) Shitali + palmring.

8) NYASAM (doigts)



Periods/2 → during periods

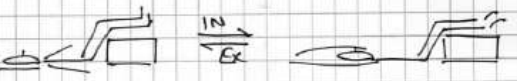
2/day

+ 2 days before & after
practice 2x/day (am + pm)

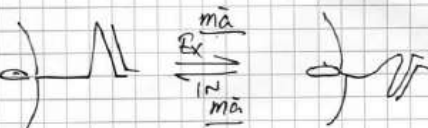
no contract
of lower abd

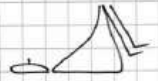
Séance de relaxation profonde: troubles hormonaux/ hypermenorrhoe

①  - Rest. Relaxation. of lower abd
- Observe breathing x 6
- Ex. Free x 6

②  x 6

③  x IN- 3 4 5 6 x 28
Ex 6 8 10 12

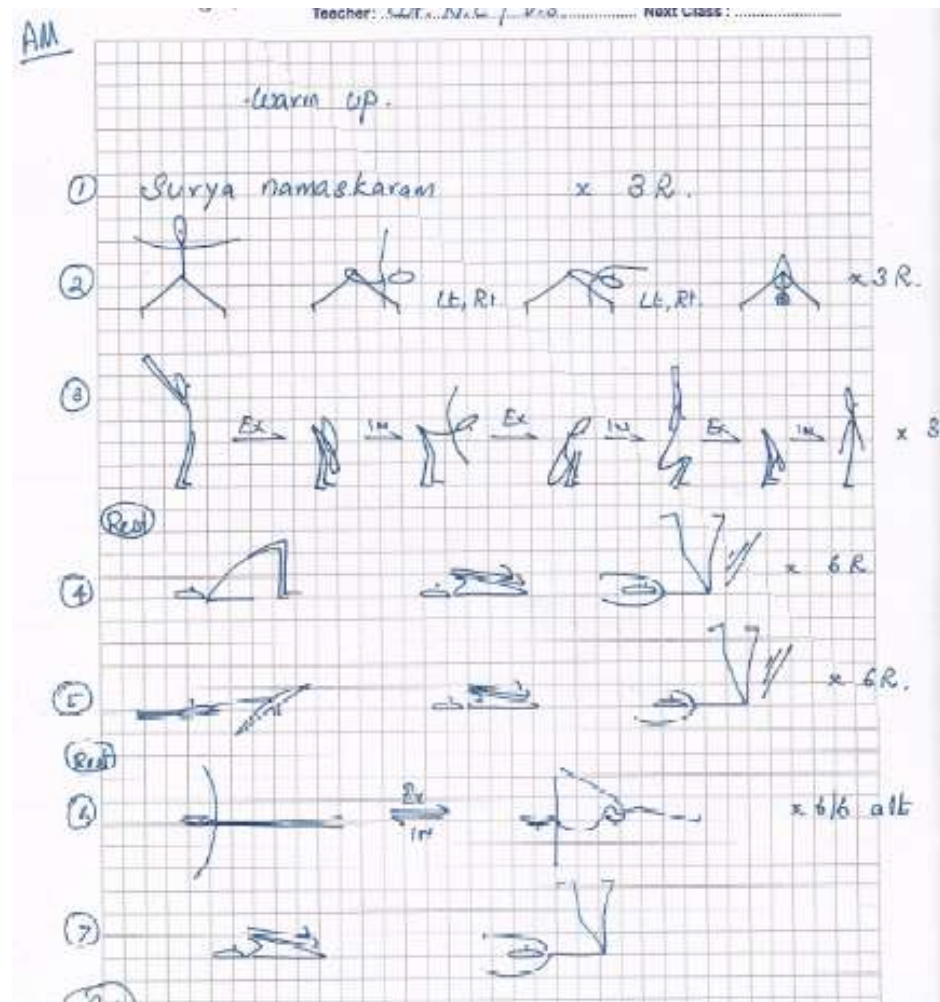
④  x 6/6 alt

⑤  Breathing

⑥  2 Br / joint (A) chant
2 Br / Cakra (A) (A)
Bhavana - Garden/moon (A) (A) (A)
(A) Om somāya namah
(A) Om śanti śanti śanti
(A) (A) (A) — imaging garden / slk you will
very much (not slk active), detailed, then moon rising
then being one with moon, then separating again, remembering

it will
be
good
for
you
to
see
the
moon

Mais aussi des pratiques actives



Pourquoi pratiquer tous les jours?





Quelle est la tradition T. Krishnamacharya?

“Le père du yoga moderne”,

Professeur d'illustres yogi BKS
Iyengar, Pattabhi Joïs, Indra Devi.

Appliquait le yoga très individualisé
pour restaurer la santé.



Krishnamacharya: De la
perfection à l'adaptation parfaite
à chaque individu ...

Une video de 1938,
quand il avait 50 ans



*"Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter
au yoga, mais le yoga qui doit être ajusté à
chaque personne." T. Krishnamacharya*



La Yoga Thérapie, dans quels cas? - quelques exemples



Quelques preuves scientifiques ...

- **Mal de dos**
- **Hypertension**
- **Troubles du métabolisme**
- **Dépression**
- **Problèmes Hormonaux**
- **Cancer du sein**

Le yoga dans les hôpitaux

Dr Caroline Cuvier, oncologue, Hopital
Saint Louis, Paris



Dr Jocelyne Borel-Kuhner, L'hôpital
d'Eaubonne (Val-d'Oise)

Pr Bruno Fautrel, chef du service
de rhumatologie à l'hôpital de la
Pitié-Salpêtrière, à Paris (13e)

Hopital Immanuel,
Berlin,
département pour
Ayurveda &
Yogathérapie

Kontakt zur Abteilung | Deutsch | English | Suche

IMMANUEL ALBERTINEN DIAKONIE Immanuel Krankenhaus Berlin. NATURHEILKUNDE

< Klinik Home Leistungen Ratgeber Einrichtung Forschung Aktuelles Mediathek

Home

> Über uns

> Versorgungsbereiche

> Team

- > Team Station Naturheilkunde
- > Team Tagesklinik
- > Team Hochschulambulanz
- > Team Forschung
- > Team Ayurveda-Medizin & Yoga-Therapie
- > Team Physiotherapie
- > Team Ernährung
- > Team Pflege
- > Team Psychosomatik
- > Team Privat-Praxis Zehlendorf
- > Organisationsmanagement

Immanuel Krankenhaus Berlin > Abteilungen > Fachabteilungen > Naturheilkunde > Einrichtung > Team > Team Ayurveda-Medizin & Yoga-Therapie

Team Ayurveda-Medizin & Yoga-Therapie

Ayurveda ist in der traditionellen indischen Medizin verwurzelt und wird von unseren speziell geschulten Therapeuten durchgeführt. Ziel ist es, die Patienten mit Hilfe ayurvedischer Anwendungen bei ihrer Gesundheit zu unterstützen, sowie ihnen spürbare Erleichterung im Umgang mit ihrer Erkrankung zu geben.

 Dr. med. Christian Kessler
Oberarzt und Co-Leitung der Hochschulambulanz für Naturheilkunde und der Praxis Immanuel Medizin Zehlendorf, Forschungskoordination und Projektmanagement

Dr. med. Christian Kessler ist seit 2009 als Arzt und wissenschaftlicher Mitarbeiter der Abteilung für Naturheilkunde und der Hochschulambulanz für Naturheilkunde tätig, seit 2013 als Oberarzt für Forschungskoordination und Projektmanagement.

Er forscht außerdem am Immanuel Krankenhaus Berlin im Rahmen der Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde des Instituts für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité Universitätsmedizin Berlin. Er ist Experte für Traditionelle Indische Medizin und Ayurveda sowie studierter Indologe.

[mehr >](#)

 Dr. med. Farnaz Fahimi
Assistenzärztin der Abteilung für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin

Dr. med. Farnaz Fahimi arbeitet seit 2017 als Ayurveda- und naturheilkundliche Tagesklinik-Ärztin in der Abteilung für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin. Sie studierte Medizin an der Justus-Liebig-Universität Gießen und absolvierte bereits während ihres Studiums diverse Praktika und Famulaturen in Indien und im Iran. Ihre Promotionsarbeit schrieb sie zum Thema „Komplementäre und alternative Heilmethoden“.

Témoignages

” La névralgie cervicale est partie, ma condition physique est bien meilleure qu’au début .Je n’ai plus eu de migraines depuis 2 mois. Je dors mieux, mon équilibre s’est amélioré. J’ai arrêté de prendre des médicaments (anti-douleurs et somnifères).”

Catherine B, migraine, anxiété/ burn-out, névralgie cervicale

A photograph of a dark brown branch with several small, bright green leaves and clusters of tiny white flowers. The branch is set against a clear, deep blue sky. The text "Pourquoi nous sommes convaincues par les effets de la yoga thérapie" is centered over the lower part of the image.

Pourquoi nous sommes convaincues par les effets de la yoga thérapie



www.yogaforhealth.be

Voici nos contacts

Paulette Matkovic

1080 Bruxelles

info@paulettematkovic.com

www.paulettematkovic.com

Nina Klein

6941 Grand Bru/ Durbuy

nina@ninaanaisklein.de

<http://prangeleu.be/fr/yoga>

Merci de votre attention.
Des questions?

