



Rencontre avec Liza, Yoga Thérapeute

Par Alex | 31 Juillet 2014 | Vis ma vie de Yogi | 0 commentaires

La Yoga Thérapie, c'est la pratique du yoga avec l'objectif spécifique d'améliorer sa santé.

Liza Mai, professeur de yoga et yoga thérapeute, nous explique:

"La Yoga Thérapie aide à se responsabiliser au niveau de sa santé en activant les ressources internes de guérison du corps. Je vais enseigner et expliquer les outils du yoga les plus efficaces et les plus adaptés à la personne. On devient alors l'acteur de sa santé en pratiquant quotidiennement et on va récolter les fruits de son travail."

mYP: Comment se déroule une séance de yoga thérapie?

L: "Il faut au minimum deux séances. Lors de la première séance je réalise un bilan complet de la personne: sa posture, ses mouvements, son mode de vie, et la détermination de son objectif. Cela va permettre de lui construire un programme sur mesure. Dès cette séance, je donne de nombreux conseils, notamment au niveau de l'alimentation selon la naturopathie et l'ayurveda. Puis lors de la deuxième séance je lui remets sur une feuille une séance personnalisée avec différents exercices que l'on va pratiquer ensemble: asanas(postures), pranayama(respiration), relaxation, travail énergétique, visualisation, méditation et autres exercices spécifiques que j'ai appris aux USA, où ils sont en avance sur les thérapies corporelles. Ensuite, selon l'évolution et le rythme de la personne, je la revoie pour changer sa pratique tout en restant très à l'écoute".

mYP: A qui cela s'adresse-t-il?

L: "Les demandes sont très diverses et variées. La yoga thérapie peut aider beaucoup de personnes, de tout âge et de toutes conditions... J'ai de très bons résultats pour les problèmes nerveux, d'anxiété, les problèmes de dos, articulaires, tous les troubles digestifs, les douleurs, migraines, tout ce qui est lié à la sphère respiratoire et cardiaque, aux dérèglements hormonaux..."

Dernièrement j'ai travaillé avec un malade atteint de Parkinson et des femmes ayant de fréquents vertiges.

La Yoga Thérapie est un travail global en profondeur touchant plusieurs niveaux de la personne: physique, énergétique, émotionnel, intellectuel... c'est ce qui fait son efficacité!"

Pour plus d'informations sur les séances individuelles, les ateliers ou les stages de yoga thérapie, vous pouvez contacter Liza sur son site, ifeelgood.fr.

#yoga

