

Organes encombrés, fonctions au ralenti, volonté en berne...

Découvrez les bienfaits de la Yoga Thérapie

Vous éprouvez des difficultés à ressentir votre corps, à vous centrer et à ramener l'énergie vers l'intérieur ? Et si vous faisiez l'expérience de la Yoga Thérapie pour dépasser blessures, peurs et croyances limitantes ?

Séance dirigée par Liza Mai, professeur de Yoga et Yoga thérapeute, RYT 500h certifiée par la Yoga Alliance et coach, après des formations en Inde, en France et aux USA en Yoga thérapie. Sa spécialité : la Yoga Thérapie Intégrative... Photos: ©LNTH. Merci à Yoan.

Vous le sentez confusément : le voyage intérieur est le plus beau chemin à accomplir pour découvrir ces freins qui vous empêchent d'être en bonne santé, rayonnant et puissant... Oui mais voilà : nombreux sont ceux qui refusent de se prendre en charge et désertent leur corps. Or, si vous connaissez bien votre corps par la pratique du Yoga, vous découvrirez rapidement qu'il communique et qu'il envoie des signaux en permanence ; vos sens s'aiguisent et ils vous avertissent...

Développez la conscience du corps

Avec la Yoga Thérapie, vous développez la conscience de votre corps qui vous amène à une responsabilisation de votre santé. Vous devenez acteur du changement grâce à une pratique personnelle et quotidienne de Yoga qui va découpler son effet thérapeutique. A terme, ce protocole vous offrira une autonomie, une indépendance vis-à-vis de votre thérapeute. Sachez-le : la Yoga Thérapie active les ressources internes de guérison du corps, elle aide à améliorer et à restaurer le fonctionnement harmonieux de ses différents systèmes (organes et fonctions).

- ▶ **Système cardio-vasculaire** : hypertension, problèmes cardiaques et coronariens, palpitations...
- ▶ **Système articulaire** : problèmes articulaires, arthrite, arthrose, ostéoporose...
- ▶ **Système squelettique** : scoliose, cyphose, lordose, douleurs lombaires, cervicales...
- ▶ **Système nerveux** : stress, anxiété...
- ▶ **Système digestif** : constipation, hernie, ulcère, problèmes intestinaux...
- ▶ **Système respiratoire** : asthme, rhinite, sinusite, bronchite...
- ▶ **Système endocrinien** : problèmes menstruels, ménopause...
- ▶ **Déséquilibres** : migraines, diabète, problèmes alimentaires, fatigue chronique, insomnies, dépendances, dépression...

Comment ça marche

Concrètement, la Yoga Thérapie se déroule en séance individuelle. Tout d'abord, vous devrez renseigner un questionnaire. Bilan très complet qui passe en revue différents domaines : physique, énergétique, émotionnel et mental. Cela va permettre de construire un programme sur mesure. Le jour de la première séance, une évaluation du corps est faite : votre posture, la symétrie, l'aplomb et les amplitudes de vos mouvements... Selon les différents besoins, la séance de Yoga Thérapie va se construire autour des objectifs fixés et à la fin de la séance, une feuille de route vous sera remise avec une liste d'exercices sur mesure à effectuer tous les jours. Un travail de Yoga Thérapie comprend plusieurs séances, organisées selon un rythme progressif et modulable, très à l'écoute des progrès du patient...

Processus holistique

"La spécialité d'I Feel Good est la Yoga Thérapie Intégrative, précise Liza Mai ; un processus unique et holistique en plusieurs étapes, appliquée avec succès dans les cliniques et hôpitaux américains. Pendant la séance, les outils les plus puissants du Yoga sont mis en oeuvre :

- les asanas (postures) et les pranayamas (respirations) sélectionnés pour le consultant.
- le Yoga restauratif avec de nombreux accessoires utilisés : bolsters, sangles, coussins, couvertures, chaises...
- l'alignement du Yoga structurel, la somatique, l'harmonisation énergétique.
- le body scan où les ressentis de la personne s'expriment souvent durant la séance.
- le Yoga nidra ou la relaxation profonde entre veille et sommeil.
- la visualisation, la méditation, les mudras et mantras,
- les mandalas, la psychologie ayurvédique, inspirée de la médecine traditionnelle indienne (Ayurveda) connue comme l'une des plus anciennes thérapies holistiques au monde.

Et de nombreuses autres outils propres au thérapeute avec un travail d'intégration...

Mes exercices pratiques (1^{ère} partie) A la maison ou au travail

La Yoga thérapie étant adaptée à chacun (suivant le principe que chaque personne est unique), il est impossible de donner des exercices de Yoga thérapie 100 % efficaces pour tous les lecteurs d'Énergies. Attention donc : les exercices de Yoga qui suivent s'adressent à des personnes en bonne santé. Si vous n'êtes pas certain de pouvoir les effectuer, ne forcez pas : consultez votre médecin ou prenez rendez-vous pour une séance individuelle de Yoga thérapie.

Voici une série d'exercices à pratiquer chez vous (La suite dans le prochain numéro). Les postures et les gestes ont été spécifiquement choisis pour qu'ils soient faciles à faire au quotidien afin d'acquérir de bons réflexes. Vous n'avez même pas besoin d'avoir un tapis de Yoga ou un Zafu ; ces applications s'intègrent naturellement dans votre routine. Du coup, vous n'avez pas d'excuses pour ne pas les faire ! ☺

Pensez également à votre respiration abdominale et respirez profondément pendant la posture, ne forcez jamais ; au contraire : aidez-vous de la respiration pour rester dans une posture et (doucement) relâcher les muscles avec l'expiration. A vous de jouer...

Postures idéales pour la lecture :



1) Couché : Allongé, ouvrez les cuisses sur les côtés, les plantes de pieds jointes, mettez des coussins sous les genoux et gardez le bassin bien au sol.

2) Allongé : Amenez les genoux sur les côtés, gardez-les ensemble et ensuite tournez de l'autre côté, restez le plus longtemps possible dans cette posture, si vos genoux ne touchent pas le sol, mettez des coussins pour les soutenir.

3) Assis : Mettez-vous le dos contre un mur, le bas du dos et les hanches contre la paroi et écartez les jambes. S'il faut, pliez les genoux et mettez des coussins en-dessous.



4) Debout : Debout, faites des cercles avec les hanches, pliez un peu les jambes, amenez bien le bassin vers l'avant (expirez) et l'arrière (inspirez), puis changez de sens de rotation.

5) Debout : Contre un mur ou une porte, poussez vos deux mains et étirez les muscles arrière de la jambe et le mollet. Les 2 pieds sont l'un derrière l'autre sur une ligne perpendiculaire avec le mur.

6) Debout : Attrapez la cheville et étirez doucement les muscles avant de la cuisse. Gardez si possible les genoux et les cuisses côte à côte ainsi que le dos droit. Mettez une main contre le mur pour garder l'équilibre. ☺

Le Yoga au jour le jour Postures spécial salle de bains

1) Dans la baignoire :

En prenant votre bain, baissez le buste à partir des hanches et non avec le haut du dos. Gardez le dos droit avec le menton rentré, surtout si vous êtes raide, ne forcez pas. Et si vous ne pouvez pas garder vos jambes tendues, pliez les genoux.

2) Sous la douche : accroupissez-vous sous la douche : faites des squats en écartant les genoux et en vous tenant avec les pieds posés au sol si possible.



Pour aller + loin

- **Yogathérapie** : formation pratique (2 tomes) de Natesan Chandrasekaran - Ed. Agamat
- **La bible du yoga** de Ch. Brown Ed. Tredaniel
- **La bible du yoga** de BKS Iyengar - Ed. J'ai Lu
- **La yoga thérapie** du D^r L. Coudron Ed. Odile Jacob

Site officiel : <http://ifeelgood.fr>