



Lionel COUDRON, médecin et enseignant de yoga, auteur de nombreux ouvrages sur la médecine et le yoga

MAIS AUSSI AUTRE DEFINITION

"Dans sa pratique, un enseignant de yoga est confronté à une majorité d'élèves dont la demande est thérapeutique (mal de dos, stress, arthrose, digestion difficile, etc...). Il ne s'agit pas ici de gérer uniquement un état de santé mais d'en préserver aussi l'équilibre. Là où il y a pathologie, il y a déséquilibre et il y a souffrance.

Le yoga est bien placé pour identifier et prendre en compte l'interaction entre le corps, le souffle et le psychisme. Le corps physique, mais aussi le psychique et l'émotionnel sont influencés par la pratique du yoga."

Texte de Christian TIKHOMIROFF



Christian TIKHOMIROFF, Président de la Fédération Française des Ecoles de Yoga , auteur de l'ouvrage le Banquet de Shiva.

DEFINITION DE LA YOGA THERAPIE

"La yogathérapie est l'utilisation spécifique des outils du yoga appliqués à la prévention et du traitement de personne souffrant de pathologies.

La yogathérapie part de l'idée essentielle que le corps est capable d'autorégulation, et que de nombreux maux sont avant tout liés à une dérégulation de l'organisme. Le yoga permet de maintenir un équilibre, et la yoga thérapie vise à utiliser ces outils pour développer ses ressources personnelles, et restaurer cet équilibre naturel, tant physique que mental.

La yogathérapie s'appuie ainsi sur les outils et expérience du yoga, couplés avec les connaissances scientifiques et médicales actuelles.

Ainsi, la yoga thérapie n'est en aucun cas un substitut aux thérapies médicales modernes, mais est au contraire un ensemble d'outils complémentaires utilisable conjointement aux traitements médicaux."

Texte de Lionel COUDRON.



YOGA ET YOGATHERAPIE.

"Le yoga est une méthode de techniques posturales, respiratoires, méditatives destinées à procurer un état de bien être, du plaisir, de la détente, de l'énergie, en quelque sorte un confort à la fois d'ordre physique, énergétique et mental dans l'espace du mouvement mais aussi ceux de l'immobilité, de l'endurance physique et mentale, du son intérieur et celui du silence.

Une séance de yogathérapie n'est pas une séance de yoga en soi : les méthodes de pratiques sont différentes tant par les rythmes, les souffles et les postures. Il ne s'agit plus de développer l'endurance physique, l'immobilité, la relaxation sur des gatika à répétition mais de privilégier des souffles, des enchaînements posturaux sur des temps et des rythmes beaucoup plus courts dans la durée. Le premier objectif du yoga thérapeute est d'être efficace : calmer très rapidement la douleur, installer au quotidien dans la vie du patient un espace de détente, de confiance, un cap de guérison avec des objectifs de santé précis.

Le second objectif est d'aller à l'essentiel pour traiter la pathologie.

Nous savons que la respiration est le moyen le plus direct, le plus naturel et le plus efficace pour calmer un individu.

La pratique, l'observation et l'écoute des réactions physiologiques, mentales et énergétiques du corps sont privilégiées. La sphère psychologique est mise de côté.

COURS DE YOGA ET YOGATHERAPIE?

Les cours collectifs de yogathérapie traiteront une ou plusieurs thématiques en même temps : souffle, organes, troubles de la colonne vertébrale et autres. C'est donc à la fois un travail thématique et précis sur un ou plusieurs organes, une ou plusieurs roues d'énergie, un ou plusieurs systèmes du corps humains (système immunitaire, système digestif et d'assimilation, système ostéo articulaire, système respiratoire, circulatoire, système urinaire) etc... combinant yoga et yogathérapie à la fois.

Tandis que les cours de yoga peuvent idéalement se décomposer en 4 parties : relaxation et souffle, première partie, yoga postural (dynamique et statique) deuxième partie, yoga nidra 3^{ème} partie et relaxation en dernière partie."

Texte de Christian MAGNISSALIS



Christian MAGNISSALIS,
enseignant, yoga thérapeute,
fondateur de l'association
NATHA YOGA AZUR.