

La yogathérapie est l'utilisation spécifique des outils du yoga appliqués au domaine de la santé. Aussi bien pour la prévention que pour la prise en charge de patients souffrant de troubles. En complément en tant que MAC (Médecine Alternative et Complémentaire) de la médecine conventionnelle et des autres MAC.

La pratique des postures, des respirations, des différentes formes de méditation, de la relaxations associé au travail de prise de conscience (et prise de recul), permettent de développer les propres ressources de notre organisme pour ramener l'équilibre naturel perdu tant physique que mental.

Les exercices seront toujours les plus simples possibles. Il ne s'agit pas de faire des exercices extrêmes. Ils sont toujours accessibles au patient. Pour s'adapter au mieux, la yogathérapie dispose d'une cinquantaine d'exercices de base que le yogathérapeute apprend à maîtriser complètement. L'adaptation se fonde sur le ressenti du patient dans un échange permanent avec le yogathérapeute et ne se base jamais sur un catalogue ou des recettes.

L'association des méthodes traditionnelles et millénaires aux neurosciences et aux études scientifiques et médicales, a montré la validité de cette prise en charge globale dans de très nombreux domaines de la santé de la lombalgie chronique à l'anxiété en passant par les troubles métaboliques, respiratoires...

Elle s'adresse aux différentes facettes qui composent un individu qui forme un tout indissociable : le corps, les émotions, les pensées et croyances interagissent en permanence. Il est donc toujours possible d'agir par un de ces points pour permettre à tout l'organisme d'en bénéficier.

Le patient, aidé par le yogathérapeute dans des séances individuelles ou en petits groupes rend le patient / élève de plus en plus autonome pour se prendre en charge par un travail régulier sur lui-même.

Le patient / élève est à chaque fois considéré dans sa singularité, son parcours, pour travailler systématiquement à partir de son ressenti, des ses pensées et de ce qu'il est d'unique.

Il est important de noter que la yogathérapie 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.

Elle vise à développer la sérénité chez le patient qui rend alors encore plus efficace les prises en charge conventionnelles en les potentialisant.

La yogathérapie s'accompagne de nombreux conseils de vie pour renforcer les cinq piliers de la santé : Hygiène des rythmes, hygiène alimentaire, développement des relations aux autres apaisées, activité physique et enfin travail sur soi (émotionnel et spirituel).

Elle se distingue de la pratique du yoga car celle-ci est centrée sur les besoins spécifiques de la personne dans une démarche individuelle selon ses possibilités, ses difficultés, les contre-indications et indications qu'elle présente après qu'un diagnostic précis ai été posé au préalable (par un médecin seul habilité à le faire).

