

Le Yoga, une méthode préventive ou une thérapie

a) Description générale

LE YOGA part du principe que chaque être humain a un grand réservoir de force vitale/d'énergie vitale, qu'il possède un mécanisme de régulation individuelle extrêmement élaboré et qu'il a la capacité de ressentir et de discerner les influences nuisibles. Ces mécanismes signalent par exemple si l'on est rassasié ou fatigué, si l'on a besoin de mouvement ou de repos. Nous pourrions reconnaître ce qui nous est utile ou nuisible. Il arrive souvent que l'accès à cette source d'énergie soit bloqué. Les signaux ne peuvent pas être reconnus ou alors ce qui est reconnu est ignoré car notre raison classe également des choses négatives dans son système. Nous succombons souvent à des contraintes, nous ne comprenons pas „le langage du corps“ et le quotidien peut devenir insurmontable. Tout ceci peut s'exprimer par des maux physiques, des troubles respiratoires ou, au niveau psychique, par une impression d'étroitesse et de limitation.

Le cheminement du YOGA veut donc toujours revenir à des ressources et atteindre ce "pouvoir utiliser à nouveau". Le développement de la conscience et de l'attention nous refait accéder à cette force vitale, nous apprend à reconnaître les influences négatives et à les éviter. Nous pouvons agir sur notre santé de façon préventive pour atteindre les buts cités plus haut.

Un cheminement thérapeutique a également pour but de favoriser le potentiel de créativité et de auto responsabilité de chacun. Ce travail prend en considération l'état de la personne, le domaine et l'ampleur des interventions et des recommandations, ainsi que leur bien fondé, voit si elles peuvent être intégrées au quotidien sans provoquer d'effets négatifs. Afin de pouvoir atteindre cet objectif, il faut créer un espace qui inspire la confiance et entretenir un rapport respectueux et attentif avec la clientèle.

Les enseignantes et enseignants de YOGA et les YOGA thérapeutes utilisent leurs méthodes dans cette optique. De plus, ils ont un rôle de conseiller/ère et d'accompagnateur/trice dans ce processus d'apprentissage.

b) Cours ou thérapie

Un cours de YOGA ou une YOGA thérapie comportent les thèmes suivants:

- La transmission d'exercices de yoga et d'attitudes dans l'esprit du yoga, adaptée aux participant/es et favorisant la santé.
- La mise en évidence de voies qui ouvrent à la conscience et qui harmonisent corps esprit et âme
- La mise en évidence des possibilités d'un développement spirituel
- Le YOGA ayant à sa disposition des méthodes et techniques diverses, il est possible de tenir compte des besoins de chacun. Les enseignants de YOGA et les YOGA thérapeutes peuvent donc travailler avec leur clientèle à différents niveaux : corporel, énergétique, psychique et émotionnel, ou au niveau spirituel. Ils peuvent travailler en groupe ou en individuel, dans leur propre cabinet ou au sein d'institutions sociales (par ex. écoles, maisons de retraites, prisons), dans des entreprises du secteur industriel ou des services, dans des centres de santé ou de rééducation.