

## ZOHRA ASSEFY

Enseigne le hatha yoga (depuis 2003)

Diplômée

- de l'école de Yoga7 à Genève
- de l'association professionnelle de Yoga Suisse à Berne, elle-même reconnue par l'Union européenne de yoga

Elle suit l'enseignement de la méditation de Vipassana depuis 2005 avec Dhiravamsa, maître bouddhiste thaïlandais, et enrichit sa connaissance, en pratiquant le yoga de Shivaïsme du Cashmir et le Nidra yoga.

Elle a enseigné la méditation à Genève pendant des années, et maintenant elle continue à l'enseigner à Lonay (Vaud).

En tant que la thérapeute de Polarity, elle pratique et enseigne également le Polarity yoga dans le cadre du développement individuel, en Polarity thérapie. Elle propose une pratique de yoga dont le principe se base sur l'écoute du Soi.



## CONTACT

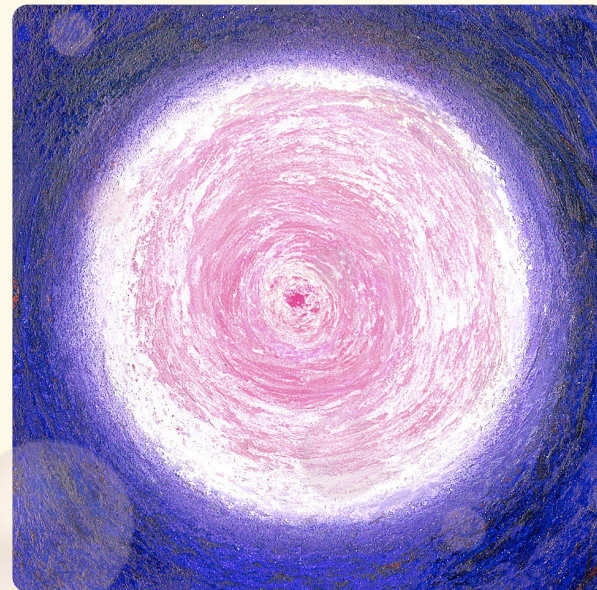
Route de Roman 10  
1027 Lonay (7 minutes de Morges)

Zohra Assefy  
078 626 84 25  
zohrass@bluewin.ch



*Le monde est le miroir  
du Divin, mais il faut  
des yeux dessillés  
pour le percevoir.*

Citation d'un proverbe soufi



# POLARITY

La vie en mouvement  
Thérapie énergétique



# POLARITY

## INTRODUCTION

La santé n'est pas simplement l'absence de douleur ou de symptôme, elle concerne l'harmonie, lorsque «l'âme trouve son expression à travers le mental et le corps, dans un état de conscience plus élevé», disait le Dr Stone.

La Polarity thérapie est un art curatif et une méthode d'équilibrage énergétique. Elle fut développée dans les années 1940 aux États-Unis. Cette approche énergétique globale et holistique, touchant toutes les dimensions de l'être, est une synthèse de trois médecines traditionnelles orientales: ayurvédique, égyptienne et chinoise.

## LES 4 PILIERS DE LA POLARITY

- 1 La thérapie énergétique corporelle «se mettre à l'écoute des perceptions».
- 2 L'accompagnement par le dialogue, la prise de conscience (de processus).
- 3 Les énergétiques ou «Polarity yoga».
- 4 Le principe nutritionnel (y compris dépuratif du foie ou détoxification).

## LE PRINCIPE ÉNERGÉTIQUE

Selon l'ayurvéda – la médecine indienne – l'être humain, au-delà de sa structure, représente un ensemble de champs énergétiques que la tradition nomme corps subtil (Chakra), où l'énergie vitale circule. La Polarity vise à équilibrer ces champs énergétiques et améliorer la santé. Elle s'adresse aussi bien à des personnes vivant des troubles physiques que psycho-émotionnels, harmonisant la sphère physique, émotionnelle et mentale.

## MÉTHODE THÉRAPEUTIQUE

En Polarity, 3 touchers sont utilisés:

- 1 Le toucher **Sattvique** est doux et calmant.
- 2 Le toucher **Rajasique** est stimulant et directif.
- 3 Le toucher **Tamasique** est profond et appuyé.

## CHAMPS D'ACTION DE SON TRAVAIL CORPOREL

- Les schémas des 5 éléments: terre, eau, feu, air et éther (les Chakras).
- Les schémas du système nerveux (crânio-sacral).
- Les schémas physiques de la structure corporelle (la colonne vertébrale).

## LES DOMAINES D'APPLICATION DE LA POLARITY

La Polarity aide les gens à prendre conscience de leur propre fonctionnement automatique et à se défaire d'une attitude inconsciente, qui cause la majorité des troubles psychosomatiques ou physiques. Par exemple, le stress, l'anxiété, le burn-out, la déprime ou la peur. Ou encore les douleurs articulaires, les problèmes de dos, l'insomnie, les problèmes digestifs, la fatigue, etc.

C'est une approche préventive idéale tant pour les enfants, les adolescents, les adultes que les seniors, elle se pratique sur la personne habillée.

## CONCLUSION

Il n'y a rien à soigner, rien à guérir, seulement à conscientiser tout, chaque pensée, chaque parole et chaque acte. C'est cela, la guérison.