

# TRAVERSER LA VIE AVEC AISANCE

*Par Michael Lee, fondateur de la Yoga Thérapie Phoenix Rising*

Pour beaucoup d'entre nous, la vie est tout sauf « facile ». Pour la plupart, nous avons appris de nos parents que rien ne vient sans effort et que la vie facile est un leurre. À la rigueur, il se peut qu'un jour peut-être quand nous serons vieux, nous pourrions lever le pied - mais seulement peut-être, si nous avons travaillé suffisamment fort et si nous n'avons pas fait trop de gâchis en route. Il y a alors de fortes chances pour que nous soyons trop vieux pour profiter des fruits de notre labeur. Alors, la vie facile, ça n'existe PAS ... n'est-ce pas ? Et je me demande combien d'entre nous qui pratiquons le yoga emportent avec eux cette croyance sur leur tapis tandis qu'ils se battent avec eux-mêmes pendant les asanas.

Qu'en serait-il s'il existait un chemin plus facile ? Je pense que tous, à un moment donné de notre vie, nous avons fait l'expérience de ce que Mihaly Csikszentmihalyi nomme le FLUX dans son livre sur la psychologie de l'expérience optimale. Le flux se manifeste quand tout semble être à sa place. Nous sommes uni à la vie, l'expérience est fantastique et rien ne doit être changé en cet instant précis où tout fonctionne. Vous souvenez-vous d'un tel moment dans votre vie ? Ne serait-il pas merveilleux si nous pouvions en avoir davantage comme celui-ci ?

Durant les années où j'ai exercé comme yoga-thérapeute et où j'ai pratiqué le yoga, j'ai fait en de nombreuses occasions l'expérience de tels moments durant lesquels je me suis senti réellement « connecté » à ce que je suis dans ma totalité. Mes pensées, mes sentiments et mes actes allaient de pair avec la sensation d'être relié au reste de l'univers et tout semblait être dans un accord parfait. C'est comme lorsque l'on regarde un beau coucher de soleil et que l'on émet un doux soupir pour célébrer ce moment.

J'en suis venu à croire qu'en chacun de nous il existe un « soi authentique », et si nous pouvons vivre notre vie à partir de cet espace d'authenticité - ou de réalité - à l'intérieur de nous-même, nous sommes alors réellement dans le flux la vie. Nous voyons souvent cela chez les enfants lorsqu'ils jouent sans être censurés dans leurs mouvements, leurs pensées ou leur expression. Les adultes peuvent-ils en faire autant ? Pouvons-nous vraiment nous autoriser une telle liberté ? Ou bien sommes-nous plutôt reliés à la trame d'un monde plus vaste qui exige de nous une certaine modération de crainte de nous voir dévier d'un comportement acceptable ?

Que diriez-vous d'un compromis ? Nous aussi, les adultes, nous pouvons agir spontanément comme les enfants ET choisir QUAND nous pouvons le faire et QUAND nous ne pouvons pas. À tout moment, nous pouvons avoir conscience de nous-même et du contexte dans lequel nous nous trouvons, et nous pouvons agir à partir d'un espace d'« authenticité », avec la possibilité d'évaluer le contexte et les conséquences de ce choix. En d'autres termes, nous sommes finalement accordé à nous-même et à notre environnement et nous pouvons agir à tout moment en pleine conscience de ces deux données. Nous n'agissons pas comme des robots programmés, mais comme des êtres qui vivent, respirent, s'accordent, et sont guidés des profondeurs de leur esprit et de leur identité unique, et par leur interaction de tout cela avec le monde dans lequel nous vivons.

Alors, qu'est-ce qui nous arrête ? Peut-être avons-nous agi trop longtemps en fonction de « ce que nous devrions », « devons » ou « sommes obligé », ainsi que de nos peurs de l'échec, du danger, de la liberté, etc. Cela demande non pas un mais plusieurs sauts dans la foi et la conscience pour changer nos schémas de comportements habituels et avoir une vie plus authentique. L'une de ces étapes, qui est très importante, est la conscience. Sans la conscience de ce que nous SOMMES en train de faire (et d'être) et de comment nous en sommes arrivé là, nous ne pouvons pas savoir ce que nous pourrions faire (et être) à la place.

Et le meilleur moyen que je connaisse pour élever ce niveau de conscience est de concentrer notre attention sur notre corps. Notre mental est fuyant et peut nous décevoir, tandis que notre corps est un véritable instrument qui réagit à chaque instant à nos pensées, nos sentiments, nos croyances, notre esprit et notre perception de nous-même. Si nous pouvons trouver un moyen

d'apprendre sur nous-même à partir de notre corps, nous avons là une source d'information à notre portée pour nous aider à nous accorder avec ce « soi authentique » si difficile à atteindre.

Le yoga est probablement la plus ancienne thérapie somatique que je connaisse. Durant des siècles, les yogis se sont servis de leur corps comme d'un outil d'harmonisation. Dans le monde affairé d'aujourd'hui, l'harmonie avec nous-même est d'autant plus importante que nous espérons naviguer dans la vie avec un certain niveau de liberté et d'aisance. En développant la Phoenix Rising Yoga Thérapie, j'ai voulu offrir une méthode qui aide les gens à assumer pleinement leur vie. Ce qui implique principalement que les thérapeutes, lorsqu'ils dirigent l'éveil de la conscience par l'intermédiaire des postures de yoga, se servent du corps comme d'un instrument d'harmonisation à tous les niveaux - corps, mental, esprit, sentiment et perception de soi dans la vie. De nombreuses personnes ont trouvé que cela les aidait à s'harmoniser avec leur moi authentique, et en conséquence, elles ont commencé à s'abandonner plus librement au flux de la vie et à moins se débattre. Nous pouvons également adapter notre pratique individuelle du yoga (lorsque pratiqué avec une réelle conscience) pour qu'elle devienne un chemin pour s'harmoniser et s'assumer. Pratiqué ainsi, je crois que le yoga a davantage à nous offrir - une forme de psychologie d'auto-assistance en quelque sorte - pour vivre dans un monde moderne et nous donner davantage de moments « coucher de soleil » dans notre vie quotidienne.

#### Biographie :

*Michael Lee est le fondateur de la Phoenix Rising Yoga Thérapie. Il écrit sur son travail et donne des conférences sur le yoga et la psychothérapie tant dans le cadre de la médecine officielle que de la médecine alternative, dans toute l'Amérique du Nord, l'Australie et l'Europe. Il fait également partie du corps enseignant de l'Omega Institute, au Open Center à New York et il a présenté son travail en Écosse, à la Duke University et à Findhorn.*

*Dans son livre récemment publié - « Phoenix Rising Yoga Therapy - Bridge from Body to Soul » - Michael Lee nous démontre comment la pratique du yoga centrée sur le corps-esprit a une incidence sur de nombreux aspects de notre vie - les relations, l'éducation des enfants et la vie quotidienne en général. Son travail a également été présenté par l'American Psychological Association dans le livre publié par le Docteur Daniel Wiener, « Beyond Talk Therapy - Using Movement and Expressive Techniques in Clinical Practice ».*

*Michael Lee est originaire d'Australie. Il a une formation en éducation et en psychologie. Poussé par sa passion pour le yoga, il est venu s'installer en 1984 aux Etats-Unis où il est devenu résident et a commencé à faire partie l'équipe enseignante du Kripalu Center. Il a dirigé de nombreux programmes de formation vers la fin des années quatre-vingt, dont une formation de professeur de yoga et une formation d'éducateur en santé holistique. En se basant sur son expérience dans le centre et sa formation en éducation et en psychologie, il a rédigé un mémoire sur les bénéfices thérapeutiques du yoga dans les questions relatives à la vie courante, et obtenu une maîtrise en éducation en santé holistique à l'Université de Norwich dans le Vermont. Son travail d'avant-garde sur le corps-esprit a trouvé de nombreuses applications parmi lesquelles un programme pour adolescents dans un établissement d'enseignement secondaire sur les troubles du comportement liés aux émotions. Depuis sa création en 1986, la Phoenix Rising Yoga Thérapie s'est développée jusqu'à devenir une méthode largement reconnue dans le domaine des thérapies corps-esprit.*

\* \* \* \* \*

## **Le point sensible**

**Texte écrit par Michael Lee, fondateur de la yoga thérapie Phoenix Rising et traduit de l'anglais par Caroline Revolon, traductrice et praticienne de cette thérapie.**

Quand j'ai commencé à faire du yoga, mon corps manquait de souplesse et me faisait mal. Rempli de doutes, je me suis alors demandé si la pratique du yoga était bonne pour moi. J'avais du mal à me mouvoir en harmonie avec le souffle et mon corps endolori était loin de l'extase promise. Malgré tout, je continuai sur cette voie.

Un jour, j'ai commencé à me sentir vraiment mal à l'aise, même dans les postures courtes. Alors que je m'engageais dans l'étirement, c'était comme si mon corps entier se rebellait. Je tentais en vain de faire les postures. Ayant l'esprit pragmatique, je me lançai alors dans une petite expérience. Je décidai de ne pas forcer autant. Je me donnai la permission de m'engager en douceur dans les postures, jusqu'à ce que mon corps soit au point sensible, point d'inconfort tolérable, doux. Je continuai l'expérience pendant un certain temps, mais je commençai à ressentir une certaine culpabilité. Mon esprit critique vociférait : " Tu ne fais pas de ton mieux ! Tu n'es qu'un fainéant ! " J'étais très malheureux. Je tentai à nouveau l'expérience. Cette fois-ci, la culpabilité fit place à des sentiments de frustration et de colère. J'étais encore plus malheureux.

Un éclair de génie me traversa alors l'esprit : " Entre l'effort et l'absence d'effort, qu'y a t'il ? " Enthousiasmé par cette nouvelle possibilité d'exploration, je me suis aventuré dans une posture tout en recherchant cet équilibre-là, un juste milieu entre " trop " et " trop peu ". J'étais témoin de moi-même et je pris conscience d'un sentiment de malaise, sentiment à la fois inconfortable et séduisant, comme la sensation de pénétrer dans un néant, d'où me parvenaient des images, des sensations, une nouvelle manière de concevoir les choses. Je n'étais plus dans le " faire ", mais plutôt dans le " recevoir ".

En quelques jours, ma pratique de yoga prit une nouvelle tournure. Tout en restant dans la zone du point sensible, je prenais conscience de mes peurs, mes angoisses et leurs répercussions sur ma vie. Un jour, justement, je me trouvais là, dans cette zone limite et c'est là que je confrontai ma peur de la paternité. Je laissais aller les tensions de mon corps, me radoucissais et en même temps se produisait un relâchement émotionnel. Au cours de cette expérience je devenais peu à peu l'être humain sans expérience et imparfait que je suis, manquant de confiance en moi et père de famille. Des larmes d'une infinie douceur se mirent à couler le long de mes joues et j'eus la sensation que mon être entier glissait vers une nouvelle dimension, celle de l'acceptation de soi.

Un autre jour, je me rendis compte combien mon identité était liée à mon travail. Etant dans une zone sensible ce jour-là, j'étais dans le mode inconfortable du " non-faire ". Dans ce mode-là (ne travaillant pas), je me sentais dépourvu d'identité. Sans cette identité, j'étais vulnérable. A nouveau je m'imprégnai de ce ressenti de vulnérabilité et ce fut comme si je dépassais ce ressenti. Je fus alors envahi d'une paix sereine.

Une fois le point sensible intégré, mon besoin d'être dans l'action disparut et, paradoxalement, plus j'acceptais mon point sensible, plus ma capacité d'action grandissait, sans effort. Appliquer cet apprentissage à la vie de tous les jours n'a pas toujours été facile ! Pourtant chaque fois que je l'ai appliqué, cela a marché. Et, si j'oublie, à chaque fois il y a une pose de yoga et mon corps là pour me rappeler.

Quelques propos sur l'auteur :

Michael Lee est le fondateur de la Yoga thérapie Phoenix Rising, méthode de thérapie reposant sur le lien unissant l'âme, le corps et le mental. Dans le monde entier, plus de 900 spécialistes ayant suivi une formation approfondie, pratiquent cette thérapie. Michael est aussi l'auteur de l'ouvrage intitulé : " Yoga thérapie du Phoenix : lien entre le corps et l'âme ". Etant également auteur pour l'Association Américaine de psychologie, il a publié : " Au-delà de la thérapie parlée-l'usage du mouvement et autres techniques d'expression en psychologie clinique. "

## **La limite personnelle**

Par Michael Lee, fondateur de la yoga thérapie Phoenix Rising  
Extrait de *Yoga Journal*, mars/avril 1995  
(Traduit de l'américain par Marie Noëlle Doublet)

Lorsque j'ai commencé à m'intéresser au yoga, je me suis procuré le petit livre de Richard Littleman, m'imaginant que je pourrais tout apprendre en 21 jours. Alors que j'expérimentais toutes sortes de postures, je réalisai à quel point mon corps était raide et me faisait souffrir, et je me suis demandé si le yoga était vraiment fait pour moi. Je ne savais absolument pas comment coordonner mon corps et ma respiration, ni comment utiliser ma conscience en me

concentrant de l'intérieur. J'avais seulement mal et j'étais loin de l'extase. Néanmoins, je persistai laborieusement pendant quelque temps encore.

Puis j'ai découvert les exercices respiratoires et j'ai commencé à les pratiquer. Je réalisai bientôt que, lorsque je me servais de ma respiration pour détendre mon corps à la limite de l'inconfort, mon corps s'ouvrait davantage jusqu'à ce que j'aie l'impression d'avoir moins mal. J'ai alors fait la découverte d'un concept fondamental qui bouleversa non seulement ma pratique du yoga, mais transforma radicalement ma vie. Je parle de ma découverte de la limite.

Cela faisait deux ans que je pratiquais le yoga et j'aspirais à aller plus loin. Résistant à l'envie de partir en Inde, je choisis d'explorer les ashrams de l'Amérique du Nord pour me trouver un professeur. Ma quête me mena à Berkshire Hills, dans l'ouest du Massachussets, au cours de l'hiver 83. Peu de temps après mon arrivée au Centre Kripalu, Yogi Desai inaugura les séances du matin, qui consistaient en une heure de hatha yoga suivie d'une méditation dirigée et de chants. J'arrivais fidèlement tous les matins à cinq heures et m'investissais totalement dans ces séances. Dans la pratique du yoga Kripalu, certaines postures durèrent plus longtemps que d'autres, et ce fut pendant ces postures plus longues que je rencontrais le plus de difficultés.

J'atteignis un matin un seuil d'inconfort intolérable, même dans les postures qui ne duraient que peu de temps. Je les abandonnais avant les autres, avec l'impression d'être éjecté de mon corps. Je voulais aller dans mon corps, mais celui-ci me rejetait. J'étais plein de bonne volonté, mais cette volonté ne me servait à rien. En bon pragmatiste, je décidai de faire une petite expérience. Je choisis d'y aller moins fort, en ne gardant les postures que jusqu'à un seuil d'inconfort moyen et tolérable. Mais au bout d'un moment, j'ai commencé à me sentir coupable. Mon esprit s'engouffra dans la brèche : je ne faisais pas de mon mieux. Je choisis la voie de la facilité. Je me sentais tellement mal que j'essayai de nouveau, pour voir au bout du compte ma culpabilité se transformer en frustration, en colère et en souffrance.

J'eus alors une autre inspiration : qu'y avait-il entre « essayer » et « ne pas essayer » ? Excité par cette nouvelle voie, je pris la posture suivante et tentai d'explorer cet espace entre le « trop » et le « pas assez ». J'eus tout d'abord du mal à le trouver. Il me fallut en premier lieu résister à ma tendance à toujours vouloir forcer, pour reculer ensuite. Au bout d'un certain temps, je réussis à maintenir sans effort mes postures à cette nouvelle limite, avec des résultats surprenants. Je retrouvais dans un état proche de celui que j'avais déjà expérimenté en méditant. Et tandis que je devenais le témoin de moi-même, j'éprouvais le sentiment inconfortable, mais cependant attirant, de pénétrer dans un espace où des images, des sensations, et même un nouvel état de conscience, venaient se présenter à moi. Je n'étais plus celui qui faisait la posture mais celui qui la recevait.

En quelques jours, ma pratique du yoga prit une orientation tout à fait nouvelle, et c'est véritablement à la limite que ce bouleversement s'était produit. J'entrai en contact avec moi-même à un niveau plus profond, et commençai à prendre conscience de certaines choses qui affectaient ma vie. Un jour, alors que je me trouvais justement sur cette limite, je vis à quel point la peur de la paternité affectait ma vie, non seulement en tant que père, mais aussi en tant qu'être humain. Je fus alors capable d'accepter — mon corps et moi-même — d'être un père inexpérimenté, imparfait, parfois anxieux, mais néanmoins aimant. Des larmes de béatitude coulèrent sur mes joues. Une autre fois, je réalisai à quel point mon identité dépendait de mon travail. De me retrouver ce jour-là à la limite avait éveillé en moi le sentiment désagréable de « ne pas faire ». De ne plus être en mode « faire » me donnait l'impression d'être dépouillé de mon identité. J'allai plus en avant dans cette impression pour me retrouver au-delà et éprouver de nouveau ce sentiment de profonde béatitude.

J'entrevis bientôt des connexions surprenantes entre la limite d'une posture de yoga et la limite dans ma vie. J'ai vu ma propension à vouloir triompher des choses et mon désir d'obtenir un résultat ou d'atteindre un but. J'ai vu aussi ma tendance à rester en arrière aussitôt que mon esprit se trouvait une excuse. Jusqu'à ce que j'aie découvert et accepté ma limite, je naviguais entre ces deux pôles, incertain de l'endroit où il fallait être et mal à l'aise quel que fût l'endroit où je me trouvais. Pendant des années, j'avais essayé de réaliser quelque chose de valable dans mon travail, souvent en m'épuisant puis en cherchant le moyen

de fuir ma déception. Une fois que j'eus accepté la limite, ce fut comme si mon besoin de vouloir aller quelque part avait disparu. De fait, tout ce que je voulais obtenir était déjà là. Paradoxalement, plus j'acceptais ma limite, et plus j'étais capable de mener à bien tout ce que j'avais en tête. Alors que je cessais de lutter, la voie de la réalisation devint tout simplement une direction. Être dans l'expérience, instant après instant.

J'ai découvert que la réussite reposait toujours sur une limite ou une autre. Sans limite, il n'y a pas de croissance possible, pas d'apprentissage et pas de changement. Au-delà de la limite se trouve l'ennui et l'atrophie; au-delà, l'autodestruction. La limite, tant dans le corps que dans la vie, bouge constamment. Elle se déplace vers l'extérieur, en direction de territoires inconnus.

En explorant la limite de mon corps, j'ai appris à explorer la limite de ma vie. Au cours des huit dernières années, j'ai appris le ski de fond et le ski alpin; j'ai créé, pratiqué et enseigné la Phoenix Rising Yoga Therapy; j'ai mis sur pied une organisation qui s'est rapidement développée; j'ai appris à piloter un avion; je me suis remarié et je suis devenu père encore deux fois; j'ai écrit un livre et j'ai appris à voyager plus de 200 jours par an à travers le pays avec un minimum de stress; j'ai fait tout cela avec une relative facilité, du fait que j'étais capable de reconnaître ma limite à chaque instant de ma vie, de jouer avec et de grandir au-delà.

Ma pratique du yoga et la conscience qui en découle m'ont tout enseigné sur ma limite. L'intégrer à ma vie fut on ne peut plus facile. Une fois que la conscience a traversé le corps, elle se manifeste dans la vie. Et ce n'est pas une vue de l'esprit. C'est l'expérience d'une autre façon d'être dont l'apprentissage est quasi automatique. Ces changements ont été beaucoup plus faciles à intégrer dans ma vie que tout ce que j'ai pu lire, entendre ou penser.

Trouver sa limite exige d'être présent. Je ne peux pas la trouver si mon esprit est ailleurs, c'est-à-dire si je n'ai pas la volonté d'être dans ce qui m'arrive à chaque instant. Je dois également avoir la volonté d'être présent suffisamment longtemps pour percevoir et faire les ajustements nécessaires. Il me faut aussi accepter toutes mes découvertes, quelles qu'elles soient. Cela ne sert à rien de devenir conscient si la conscience est utilisée pour se dénigrer ou s'autoflageller. Savoir s'arrêter — quand la limite est trop forte — est tout aussi important que de vouloir aller plus loin. Ce n'est que lorsque nous acceptons ce qui nous arrive — peu importe ce que c'est — que nous pouvons choisir où nous rendre ensuite, ou comment nous comporter. Jouer avec la limite exige une exploration minutieuse qui nous entraîne toujours plus profondément dans l'expérience, que ce soit dans une posture ou dans la vie. C'est cela, à mon avis, qui alimente le processus de transformation chez tous ceux qui ont choisi l'approche du yoga dans leur cheminement.

## **MÉDITATION ET PHOENIX RISING YOGA THÉRAPIE**

*Par Michael Lee, fondateur de la Phoenix Rising Yoga Thérapie*

Dans un remarquable article paru sous le titre « *La science de la méditation* » dans le numéro de juin 2001 de *Psychologie Today*, la méditation est présentée comme un « antistress absolument merveilleux », un « complément efficace aux thérapies plus traditionnelles », « favorisant la santé mentale en élevant la perception intériorisée et le niveau d'acceptation de soi », permettant « d'évacuer les tensions reliées à des facteurs tels que les maladies cardiaques, les problèmes digestifs ou la stérilité » et nous amenant finalement à « admettre que la véritable nature de tous les êtres est incontestablement non individuelle, non séparée et impermanente ».

L'article explore également ce qu'est la méditation et pourquoi tant de gens la trouvent difficile. La question est même posée de savoir « pourquoi la méditation étant si efficace, aussi peu de gens la pratiquent ? » Une grande partie de l'article explique comment la méditation calme le bavardage mental et permet « d'être présent dans l'instant, ouvert et non défensif ».

Au niveau des difficultés rencontrées par les pratiquants de la méditation, deux questions clés sont soulevées. Tout d'abord, de nombreuses personnes trouvent qu'il est difficile de pratiquer et encore plus difficile de savoir si l'on pratique vraiment. Une des personnes interviewées laisse entendre que la seule façon de savoir si l'on médite vraiment est l'état dans lequel on se sent après avoir pratiqué. Si vous vous sentez mieux, c'est que vous pratiquez correctement.

La lecture de cet article m'a amené à considérer la Phoenix Rising Yoga Thérapie comme une pratique apparentée à la méditation et ayant la même la finalité. Et sans rien enlever à la méditation en tant que pratique, je crois que la Phoenix Rising Yoga Thérapie offre de nombreux avantages sur la médiation lorsqu'on travaille avec des personnes qui n'ont aucune expérience en matière de yoga, de méditation ou de pratique spirituelle.

Tout d'abord, la PRYT implique le corps comme point de concentration – objet sur lequel il est bien plus facile et concret de se concentrer que la surveillance de sa respiration ou de son mental. Durant une séance de PRYT, le patient, par le biais de la pratique des asana, reçoit le soutien d'un praticien expérimenté qui le guide dans sa concentration sur ce qui se passe dans l'instant – sensations physiques, pensées, sentiments, respiration ou autre. Cette concentration crée en peu de temps un profond niveau de présence à soi, ou « de conscience témoin ». Par le dialogue, il y a une acceptation aimante et inconditionnelle de tout ce qui sort et dont le thérapeute est témoin. L'acceptation aimante et inconditionnelle du thérapeute est ensuite transférée sur le patient qui ainsi devient lui aussi capable d'être présent dans l'instant, ouvert et non défensif.

Dans une séance de PRYT, le patient entre pratiquement toujours dans un état d'être « différent », très proche si ce n'est identique de l'état que l'on atteint souvent en méditation. C'est un état d'abandon à l'instant présent – à tout ce qui est en cet instant. C'est un état « d'être » et de « non-faire ». Je pense que dans cet état, on se connecte à l'esprit et on s'ouvre pour le recevoir. Beaucoup de ce qui nous semble important à la surface de la vie ne revêt alors plus la même importance – c'est un état relativement libre de tensions et un rappel au corps-esprit « pour qu'il reconnaisse que la vraie nature de tous les êtres est incontestablement non individuelle, non séparée et impermanente. »

Je pense également que durant une séance de quatre-vingt-dix minutes de PRYT, la plupart des patients vont faire l'expérience, vers la fin de la séance, d'un changement notable dans la perception qu'ils ont d'eux-mêmes, qui pourrait facilement être comparé à ce que l'on peut attendre d'une longue séance en méditation profonde.

L'article sur la méditation cite également deux études de cas intéressantes. La première, publiée dans le journal *Stroke*, mentionne une « diminution notable de l'épaisseur des parois artérielles » chez un groupe de méditants, et que la pratique de la méditation peut réduire de 115 le risque de crise cardiaque et de 8% à 15% le risque d'attaque. Dans une autre étude publiée dans *Psychosomatic Medicine*, un groupe de 90 patients atteints du cancer et choisis au hasard, ont appris et pratiqué une méditation axée sur l'attention (très proche de la technique de concentration et de dialogue de la PRYT). Au bout de sept semaines de pratique, « ceux qui avaient médité rapportaient qu'ils étaient de façon significative moins déprimés, moins en colère, et moins confus que le groupe témoin qui n'avait pas pratiqué la méditation ».

Bien que nous n'ayons à ce jour aucune étude pour le prouver, je n'ai aucun doute, en raison de ma longue pratique auprès des patients et des cas pertinents rapportés par d'autres praticiens de la PRYT, que des résultats comparables seraient obtenus sur des patients participant régulièrement à des séances de PRYT sur une période similaire. La raison en est, à mon avis, que ce qui se passe durant une séance de méditation est très proche de ce qui se passe durant une séance de PRYT, et il est donc compréhensible que les résultats soient semblables.

Les séances de PRYT présentent un autre avantage : un praticien expérimenté assiste à l'expérience du patient, le guidant, le soutenant et lui offrant une présence aimante inconditionnelle. Ceci peut être d'un grand secours au moment où le patient expérimente les doutes, les peurs ou l'incertitude. La question « est-ce que ce que je fais est juste ? » devient une non-question. La séance de PRYT comprend également une phase d'intégration qui aide le

patient à relier son expérience « intérieure » à son expérience « dans la vie ». Ce qui a pour effet de mettre immédiatement en pratique, dans la vie de tous les jours, la sagesse innée qui remonte à la conscience durant la séance. Dans le cas d'une personne atteinte d'un cancer, cela peut souvent l'amener à prendre conscience de la résonance spirituelle que sous-tend la maladie. À titre d'exemple, j'ai travaillé un jour avec une personne qui a pris conscience, au cours de la séance de PRYT, de son besoin aigu de contrôler pratiquement toutes les situations de sa vie. De lâcher ce besoin un bref instant pendant la séance a fait surgir un profond sentiment de félicité. La personne identifia cet état à quelque chose dont elle avait besoin dans sa vie. Grâce au dialogue et à la phase d'intégration, elle a pris conscience du processus dans lequel elle est entrée pour créer cet état de félicité. Cela a généré de la confiance, du lâcher-prise, et la conscience de l'inconfort résultant de son attitude. À partir de cette expérience et de la conscience qu'elle a fait naître, la personne a été capable de recréer une expérience similaire à volonté dans sa vie de tous les jours, ce qui à son tour l'a aidé à guérir.

Plutôt que de proposer la PRYT comme une alternative à la méditation, il serait à mon avis plus profitable de proposer des séances hebdomadaires de PRYT en complément d'une pratique quotidienne de la méditation. L'une renforcerait l'autre et il y aurait deux pratiques différentes au service d'une même finalité.

## **Psychotherapy Goes from Couch to Yoga Mat**

By [ALANA B. ELIAS KORNFELD](#) Tuesday, Apr. 14, 2009

**Time Magazine, April 2009**

Talk. Share. Cry. Stretch? Psychotherapy has historically been an exercise of the mind, but in the offices of more and more modern-day mental-health providers, emotional healing is taking place not just on the couch but on the yoga mat.

The burgeoning field is called yoga therapy, and its practitioners include psychiatrists, psychologists and social workers who incorporate yoga poses and meditative breathing into their sessions, as well as yoga teachers who want to learn how to address the emotions that bubble up in students during class or in private sessions. The idea, say yoga therapists, is to allow yoga to empower people while priming them to access their deepest emotions.

A typical yoga-therapy session with Dr. Elizabeth Visceglia, a psychiatrist and yoga therapist based in New York City, often starts with some kind of breath work — energizing breaths for people who are depressed, balancing breaths for those with anxiety. Then patients practice yoga poses geared to their specific needs. People with severe posttraumatic stress disorder, for example, are prone to losing their sense of being in the room when they experience a vivid reliving of their trauma. So Visceglia has them hold simple grounding positions, like the warrior or chair pose, before transitioning into talk therapy.

"Emotional memories are stored in your body," Visceglia says. "A group yoga class, is not structured to enable you to process that. Ideally one would want to work with someone who is paying attention to both the physical and emotional experiences."

That's the philosophy behind yoga therapy instruction at Phoenix Rising in West Stockbridge, Mass., where yoga therapists, who do not need to be mental-health practitioners, learn to address both the mind and body in one-on-one sessions and group classes. A Phoenix Rising yoga therapist puts clients in assisted yoga postures and does a kind of "verbal exploration" of the present moment. The yoga therapist

acts as a witness to clients' exploration, with empathy and positive regard for their experience.

The concept of healing the mind via the body, and vice versa, has been around for decades. "Freud used to work with hysterical women with unconscious conflicts that they couldn't express through words," says Visceglia. "Only through looking at the symptoms of their body [like phantom pregnancies] could they even get to what was psychologically needed for healing."

Since the days of Freud, research into the mind-body relationship has come a long way. Studies show that not only are your mental health and mood dependent in large part on physical factors like exercise, but also unchecked stress, anxiety and depression can affect physical health, increasing blood pressure, heart disease and even risk of death. So it was perhaps inevitable that patients would start bringing their yoga mats into therapy.

The practice is quickly gaining popularity. There are now close to 50 schools of yoga offering yoga-therapy training in the U.S. And the International Association of Yoga Therapists has more than tripled its membership from 2003 to 2009, to about 2,500 members. "Now we have more licensed health-care providers, including psychologists, coming in who are interested in using yoga in their work," says Kelly McGonigal, the editor in chief of the *International Journal of Yoga Therapy*.

In fact, yoga therapy may even offer some aid to psychiatry's most intractable patients. Visceglia is in the process of analyzing data from a recent study she conducted at Bronx State Psychiatric Center on the effects of yoga therapy in people with chronic schizophrenia, some of whom have been hospitalized for 15 to 20 years. Her study suggests a decrease in negative symptoms and an increase in quality of life. The endocrine system and parasympathetic nervous system are out of whack in schizophrenia patients; yoga affects these systems, Visceglia says, leading to an increased overall feeling of calm.

That sense of peace is what Joan Stenzler, a licensed clinical social worker and a yoga teacher in Fresh Meadows, N.Y., tries to create in her sessions. In addition to using physical yoga poses, Stenzler teaches her clients about the five *koshas*, or layers of consciousness, in yoga: physical, energetic, mental-emotional, wisdom and bliss. "Each *kosha* represents one aspect of our existence or consciousness and can potentially be open and accessible to the individual, or blocked," says Stenzler, who helps patients identify and free themselves from their areas of blockage.

"When I first came [to therapy] I was having a lot of anxiety and physical symptoms that made me feel trapped," says Rachel W., a special-education teacher. "Through yoga, Joan helped me witness what I was experiencing and train myself to think past my body."

But some experts are cautious about the combo therapy. Their main concern is safety: Are psychotherapists really equipped to teach yoga? "Yes, but only with extensive yoga training," says Bo Forbes, a clinical psychologist, yoga teacher, and founder and director of the Center for Integrative Yoga Therapeutics in Boston. She believes that psychotherapists should have in-depth study of yoga and a strong background in anatomy and alignment to limit client injuries. Currently, there are no official licenses or standards of practice for yoga therapy.

Further, says Forbes, many mental-health experts who try yoga therapy may have a difficult time overcoming the mores of their profession. "As psychologists, we have



been schooled against touch. For example, it can take work for the clinicians who go through our teacher-training programs to overcome that prohibition."

Already, however, many therapists are guiding downward-dog poses in the office. Stenzler says yoga and psychotherapy make a perfect union — which is what *yoga* actually translates to in Sanskrit. "The goal and intention in psychotherapy is to support a patient to be who they always were. And that's yoga! I've been doing it all along and didn't realize," Stenzler says.

Tuesday, July 22, 2008

## **YOGA THERAPY vs PSYCHOTHERAPY**

**Article by Michael Lee, founder of PRYT and  
Quinn Sales, Yoga Therapist and Psychotherapist**

Can yoga take the place of a psychotherapy, particularly if engaging a body-mind modality like Phoenix Rising Yoga Therapy?

There seem to be many case studies and reports from clients that indicate a session on the yoga mat might well be more productive than hours on the couch. In the book "Beyond Talk Therapy - Using Movement and Expressive Techniques in Clinical Practice" (and published by the American Psychological Association), Michael Lee in his chapter on Phoenix Rising Yoga Therapy cites two case studies. In one of the cases a 40 year old man finds a lifetime burden is literally "lifted from his shoulders" during the course of his Phoenix Rising session. In another case, a determined and successful career woman lacking an expression of joy in her life is reconnected with her childlike creative and passionate "little girl" as she is guided through a body-scan. These studies seem to indicate on first looking that this new body-mind approach to yoga is indeed an effective replacement of more traditional approaches. Deeper searching suggests otherwise.

"Many people derive tremendous benefit and often change their lives in very dramatic ways as a result of their Phoenix Rising sessions, " says Michael, "but this does not mean Phoenix Rising Yoga Therapy is a replacement for psychotherapy or that our yoga therapists are entering the domain of psychotherapy. There are some very clear differences between the practices. Both have their place in the overall spectrum of healing and bring different things to their clients. We feel its very important to be clear about the distinctions and we train our practitioners accordingly."

Quinn Sale, M.A. has a foot in both worlds as a licensed professional counselor and teacher of family therapy in Williamsburg, Virginia and also as a practicing Phoenix Rising Yoga Therapist. She also serves as a Clinical Consultant to Phoenix Rising and is a member of faculty, leading a post-graduate workshop for Phoenix Rising practitioners on the use of the modality with abuse survivors.

"In my own caseload, " says Quinn, " I make a clear distinction between my yoga therapy and my psychotherapy clients. I do not attempt to integrate the modalities because they are quite dissimilar. Particularly in these days of managed care, psychotherapists are expected to assess, diagnose, and develop a treatment plan to remedy the client's presenting problem. Most clients present with a specific dilemma, expecting the counselor to suggest a solution. Hierarchy is inherent in this relationship as the counselor must choreograph the desired change, whether that is through a cognitive, behavioral, family systems, gestalt, object relations or other therapeutic lens. Since the client, referral source and insurance company expect results, the therapist must take charge of the treatment and direct the client toward changes intended to remedy the presenting problem."

Quinn carefully points out that, "the relationship between a Phoenix Rising Yoga Therapy practitioner and client is quite different. (Here) the practitioner does not offer direction, therapeutic assessment, treatment plans or interpretation. The practitioner does not take responsibility for solving any particular physical, mental, emotional or relationship problem. The practitioner's role is fourfold:

Be fully present to the client's exploration of her/his body-mind experience during their time together;

Support the client in learning how to "read" the body's messages;

Physically support the client in hatha yoga postures chosen to explore and open parts of the body;

Empower the client to integrate the somatic experience into his/her life."

From what Quinn says it's easy to see that a major difference lies in the INTENTION held by the practitioner and the resulting unwritten CONTRACT with the client. Part of the distinction also relates to the issue of power. In the Phoenix Rising context the power is clearly with the client as person to determine the outcome of the session.

"In order to fulfill this role," Quinn explains, "the practitioner utilizes certain techniques which are quite different from those used in psychotherapy. These include centering meditation, body scanning, yoga posture work that is physically supported by the practitioner, dialoguing techniques intended to facilitate the client's body awareness, and integration of the somatic experience into life. The dialoguing techniques, which distinguish Phoenix Rising Yoga Therapy from other forms of body work, are basically reflective listening and are Rogerian in origin. Therefore, they are nondirective and client-centered. Much of the Phoenix Rising training program focuses on the strict application of these simple techniques. Students are repeatedly cautioned against making interpretations, offering suggestions, or giving any guidance about how what showed up on the yoga mat might apply to their clients' lives. Thus the client learns to rely upon their own resources and inner wisdom rather than on the practitioner. Therefore, the format of sessions and the relationship between practitioner-client differ significantly from psychotherapy."

All of this could very well mean that for a particular client the results they obtain from receiving Phoenix Rising Yoga Therapy sessions, might well be very similar to what they

might gain from psychotherapy. But while the destination might be the same the journey would have been very different.

## **Emotions in Motion**

You reach up and back, your chest opening into a supported backbend. Then, suddenly, you're in tears. How did you move from serenity to intensity in just one moment?

By Donna Raskin

Last summer, Danielle Pagano hurried to her favorite yoga class feeling rushed but happy. Everything was fine until it came time to relax into Child's Pose just before the end of class. With her head bowed and attention focused inward, Pagano, a 33-year-old vice president of an international investment company, began to cry. She spent the next few minutes struggling to contain herself, and wrote the experience off to exhaustion. When it happened again the following week—this time earlier in the asana progression—she was stunned.

What had at first been a relaxing hour for Pagano had become a stressful obligation. She realized that something significant had happened, but she refused to return to class until she felt confident that an emotional upheaval wouldn't occur again. Not comfortable talking with her yoga teacher about it, Pagano skipped class for a couple of weeks, choosing instead to discuss the incident with her therapist.

Though Pagano didn't know it, her experience is a common one, as are the concerns it raised for her: Was something wrong with her? When would she be able to stop crying? What did the people around her think? And why did this happen in yoga class and not, say, while she was eating lunch or taking a walk?

### **It's a Good Thing**

"The holistic system of yoga was designed so that these emotional breakthroughs can occur safely," says Joan Shivarpita Harrigan, Ph.D., a psychologist and the director of Patanjali Kundalini Yoga Care in Knoxville, Tennessee, which provides guidance to spiritual seekers. "Yoga is not merely an athletic system; it is a spiritual system. The asanas are designed to affect the subtle body for the purpose of spiritual transformation. People enter into the practice of yoga asana for physical fitness or physical health, or even because they've heard it's good for relaxation, but ultimately the purpose of yoga practice is spiritual development."

This development depends on breaking through places in the subtle body that are blocked with unresolved issues and energy. "Anytime you work with the body, you are also working with the mind and the energy system—which is the bridge between body and mind," Harrigan explains. And since that means working with emotions, emotional breakthroughs can be seen as markers of progress on the road to personal and spiritual growth.

That was certainly the case for Hilary Lindsay, founder of Active Yoga in Nashville, Tennessee. As a teacher, Lindsay has witnessed many emotional breakthroughs; as a student, she's experienced several herself. One of the most significant occurred during a hip-opening class. She left the class feeling normal, but during the drive home became extremely upset and emotional. She also felt she'd experienced a significant shift in her psyche—something akin to a clearing of her spirit. Lindsay felt, as she puts it, *released*. "There is no question that the emotion came out of my past," she says.

By the next day, her opinion of herself had taken a 180-degree turn. She realized she was a person who needed to constantly prove herself to be strong and capable, and saw that this was partly the result of an image instilled by her parents. Her spirit actually needed to recognize and

accept that she was a proficient person and ease off the internal pressure. This realization, Lindsay says, was life-changing.

Not every spontaneous emotional event is quite so clear-cut, however. Difficult and stressful breakthroughs occur most often when the release involves long-held feelings of sadness, grief, confusion, or another strong emotion that a person has carried unconsciously throughout his or her life.

"Whenever something happens to us as a kid, our body is involved," says Michael Lee, founder of Phoenix Rising Yoga Therapy, which is headquartered in West Stockbridge, Massachusetts (see "[Therapy on the Mat](#)," below). "This is particularly true of trauma. The body comes to the defense of the whole being. In defending it, the body does things to stop the pain from being fully experienced.

"Emotional pain is overwhelming for small children, because they don't have the resources to deal with it," he continues. "So the body shuts it off; if it didn't, the body would die from emotional pain. But then the body keeps doing the physical protection even long after the situation has ended."

Painful experiences, Lee adds, can range from small, acute ones to intense, chronic problems. Still, the mechanism at play is unclear: "We really don't understand the body-memory thing," he says, "at least in Western terms."

### **The Body-Mind Connection**

In yogic terms, however, there is no separation between mind, body, and spirit. The three exist as a union (one definition of the word *yoga*); what happens to the mind also happens to the body and spirit, and so on. In other words, if something is bothering you spiritually, emotionally, or mentally, it is likely to show up in your body. And as you work deeply with your body in yoga, emotional issues will likely come to the fore.

In the yogic view, we all hold within our bodies emotions and misguided thoughts that keep us from reaching *samadhi*, defined by some as "conscious enlightenment." Any sense of unease or disease in the body keeps us from reaching and experiencing this state. Asanas are one path to blissful contentment, working to bring us closer by focusing our minds and releasing any emotional or inner tension in our bodies.

Though the ancient yogis understood that emotional turmoil is carried in the mind, the body, and the spirit, Western medicine has been slow to accept this. But new research has verified empirically that mental and emotional condition can affect the state of the physical body, and that the mind-body connection is real. (*Newsweek* and *Time* both dedicated issues to the topic last year.)

Many doctors, psychotherapists, and chiropractors are embracing these findings, and are now recommending yoga to help patients deal with problems that only a few years ago would have been viewed and treated solely in biomechanical terms.

Hilary Lindsay recently experienced this firsthand. "I woke up one morning with my body completely distorted," she remembers. "I went to see a chiropractor, who told me plainly, 'There's nothing wrong with you physically.'" The doctor suggested she try a Phoenix Rising session, which she did. The practitioner put Lindsay into some supported yogalike positions on the floor. "He did not focus on anything more than, 'Here's this pose and how does it feel?' I would say something; he would repeat my word and say, 'What else?' until I would say there was finally nothing else." The therapist never analyzed or discussed what Lindsay said, but still, she felt he helped her to see her problem.

"When I drove off on my own, I realized my words had just painted a clear picture of my approach to life," she says. "I saw a power-driven maniac who was probably in the process of driving herself nuts."

As the day went on, she felt physically healed, and attributes that to the emotional outcome of the session, which the asanas helped her access. In other words, she was able to release the distortion in her body only by releasing her inner tension.

"I did not have any repeat of the symptoms," Lindsay adds, "and I felt the calm that comes with knowing yourself a little more than you did before. The awareness does not occur like the lightbulb over the cartoon guy's head. It doesn't come ahead of its time. The student has to be ready to receive it."

## Forcing the Issue

Teachers are divided as to whether it's productive to actually try to raise difficult emotions on the mat. "One shouldn't really *try* to have an emotional release during asana, but if it happens, that's fine," Harrigan says, voicing what seems to be the majority opinion.

Ana Forrest, founder of the Forrest Yoga Circle studio in Santa Monica, California, is an experienced yoga teacher who has had her own emotional breakthroughs both on and off the mat. She is proud of her intention to push her students toward—and through—their own emotional blockages (see "[Poses That Push You](#)," below). "It's not that I push with my hands," Forrest explains. "But when I work with people, I really ask them to go deep, and I educate them along the way. I tell them, 'You're going to hit what's stored in there. Let it come up and be cleansed out of your cell tissue. It's a gift of the yoga.'"

At the beginning of each class, Forrest asks her students to "pick a spot that needs extra attention, so you can connect to that spot and then feel what emotion is connected to it." For example, when a student tells Forrest she's just had her heart broken, Forrest offers this advice: "Challenge yourself to make every pose about moving energy into your heart."

Her approach has worked well for many students, she says, but it's not without controversy. "People challenge me on this all the time," Forrest says.

Richard Miller, Ph.D., a yogi and licensed psychologist, says trying to cause an emotional release is a subtle form of violence, because it suggests that "you need to be other than you are." A true yogic view focuses not on change, he argues, but on self-acceptance on the student's part. "In that way, change and spiritual growth will unfold naturally," he says.

Miller, who is also a contributor to *The Sacred Mirror: Nondual Wisdom and Psychotherapy* (Paragon, 2003), a collection of essays by meditation practitioners and psychotherapists, stresses that it's important for teachers to neither comment on nor try to "help" a student through any release. "The moment we become helpers, we become hinderers," he says.

Forrest, however, believes that "most people need help with this, as our culture doesn't educate us on how to work in a healthy way with our emotions," and that without assistance, many people will remain stuck. Students trust her, she says, because of her own traumatic past (which includes sexual abuse, she openly shares) and her experiences working through emotions. "I've had years and years of therapy," she says. "I've still got twisty places inside of me, but I know how to accept and work with whatever memories need to come up."

Forrest tells her students, "I've walked the road you're on; I'm just about 10 miles ahead of you. But I still have a road to walk. I'm not enlightened, but I know what it is to have my spirit directing my actions."

And it's not just the student who learns from the teacher. Forrest says that through her students, she has grown from having "an emotional range of about four inches to a larger capacity—but there's always a lot of room for breakthrough."

### **Teardrops on the Mat**

When a breakthrough does occur—even if it's much-needed—it can be hard for a person to cope with it. "If there is a release of emotion in a particular asana, according to Patanjali's Yoga Sutra [II.46–49], the thing to do is relax into the pose, regulate the breathing, and focus on the infinite to become centered in the deepest aspect of one's self," Harrigan advises.

Harrigan thinks teachers should encourage their students to find a comforting and inspiring word or mantra to turn to anytime during class and to correlate with their breathing. "This is a centering device that is always at the student's disposal, no matter how or when the emotional release occurs," she says.

"I also recommend that people taking a hatha yoga asana class keep a journal of not just the physical experience but what goes through their minds and their emotional states," Harrigan adds. "This way, they can consider the spiritual aspect of their lives very consciously."

When a student is facing a welling-up of emotion, the most powerful action teachers can take is to simply offer him or her quiet support. "I would teach the teacher not to judge the event but to observe it with the discriminate *buddhi* [wisdom] faculty," Harrigan says. In this way, teachers can help their students disidentify with the feeling but use it later for self-study, either in yoga class or out—as Danielle Pagano did with her therapist. It is always wise, Harrigan adds, for teachers to be on the lookout for students who might benefit from a referral to a psychotherapist.

It's important for students to use their buddha minds too, and to get help when they need it. Whereas Lindsay felt released and was easily able to process her feelings on her own, Pagano knew she needed to talk with someone. There are times when a good therapist—as opposed to a good yoga teacher—is the right choice, agree all the teachers interviewed for this article.

Better yet, says Richard Miller, is a combination of the two approaches. "Some therapists don't have an understanding of the universe as a oneness; instead, they often believe they are helping their clients to have better lives by supporting them in achieving certain goals or resolving specific issues," he says. "Meanwhile, yoga teachers who speak only of hamstrings or Pigeon Pose are not communicating a true yogic view of enlightenment or inner equanimity." The truth, Miller concludes, is that "we are not here to try to change ourselves. We are here to meet ourselves where we are."

### Poses That Push You

Asanas are not prescriptive for emotional issues in the same way they can be for issues in the physical body. But most of the yoga teachers interviewed for this story agree that some poses seem to initiate emotional responses more than others.

"Camel, hip openers, and lunges" Ana Forrest suggests. "Camel because of its immediate impact in exposing the heart, hip openers because they tap into the vital feelings stored in the area, and lunges because there's a lot of unchanneled potential and power in the thighs." Twists and backbends can also trigger an emotional release.

However, what works for one person may not work for another. You cannot demand release and expect a response, although you can certainly, as Forrest asks of her students, listen to your body and discover where it needs to untie an emotional knot. If your heart feels heavy, if your stomach is constantly in turmoil, if your inner child needs comforting, you can create an asana and pranayama program specifically for your condition, the same way you might practice inversions or balancing poses if you want to challenge yourself physically.

## Therapy on the Mat

As a longtime devotee of both the therapy couch and the yoga mat, I was curious how the two blend together in Phoenix Rising Yoga Therapy.

Michael Lee created Phoenix Rising specifically to help students cope with emotions. It combines assisted yoga postures, breath awareness, and nondirective dialogue based on the work of Carl Rogers, in which the therapist acts as a sounding board, repeating much of what the student says to allow her to stay with her own train of thought.

Lee drew inspiration from his own encounter with emotions on the mat in the early 1980s. He was living in an ashram where morning practice took place each day at 5:30. "Every day for a year and a half, the guy on the mat next to me would get about one-third of the way through class and begin to sob profusely," Lee remembers. "Some people found it disturbing. One day, I said to him, "What's going on?"

"I don't know," the man answered. "I just get overwhelmed by sadness. I try to hold back a little so I don't bother people." It turns out that he had been experiencing these intense outbursts every morning *for 10 years*.

"The guru had previously instructed the man to just stay with his practice, because he believed his emotions would work themselves out through asana alone," Lee recalls. "But even back then, I thought the experience required a more integrated approach."

Lee talked with the man extensively about his experience and, in helping him, created Phoenix Rising Yoga Therapy. He launched the program at the DeSisto School for emotionally troubled teens in Lenox, Massachusetts, in 1986, building on his background in group dynamics from the psychology movements of the 1970s. (Lee is not a licensed psychotherapist.) Practiced by yoga teachers, bodyworkers, physical therapists, and psychologists, the method aims to bridge the gap between body and mind. Unlike traditional therapy—which might focus on eliminating a phobia or improving a skill, such as communication between spouses—Phoenix Rising sessions focus on helping people recognize their own body's wisdom and get to the source of emotions that may be causing aches and pains, physical or otherwise.

I wanted to experience the method for myself, so I turned to Carol S. James, one of 1,012 Phoenix Rising Yoga Therapy practitioners around the world. We began by talking on a couch, where James asked me about my health, state of mind, and background. After telling her about a few things that were troubling my mind on that particular day, we moved to another area in the softly lit room, where we sat facing each other on a large, puffy mat. James asked me to focus on my breath, which brought me into the moment and allowed me to begin to talk.

Throughout the session, she moved me into very gentle supported poses (backbends, forward bends, and leg stretches), almost the way a personal trainer might stretch a client at the end of a workout. She asked me to tell her more about my thoughts, and repeated many of my words. The session sounded something like this:

"I feel sad that I'm 40 and alone."

"You're sad that you're 40 and alone."

"It's surprising. I didn't expect this to happen."

"You're surprised. Tell me more about that."

And so on, until I found myself leaning back, physically, directly onto Carol and telling her more—a "more" I had never gotten to before.

The experience of physically leaning on someone while revealing myself to the person was one of the most profound I have ever had. During my session, I felt a connection to my deepest self, the self that is at peace. The combination of discussion and touch was sweet and deep.

At the end of the session, my heart was as open with love toward myself as it had ever been. The emotional breakthrough was not traumatic but physically and spiritually enlightening. I hate to glibly paraphrase Bob Dylan, but I truly felt released, and as Richard Miller said, I met myself right where I was, with love.

—D.R.

**Donna Raskin is a yoga teacher and writer in Rockport, Massachusetts, and author of *Yoga***