



Le stress, est-il vraiment le mal du siècle ? Quelles conséquences lorsqu'il perdure ? Faut-il le gérer ? En quoi le yoga permet-il de gérer le stress ?

Le stress, c'est quoi ?

C'est un stimulus, un évènement ponctuel qui crée une réaction physiologique, psychologique, émotionnelle, mentale, qui nécessite une réaction, une adaptation. Selon comment on réagit cela va créer des tensions, des angoisses, de l'anxiété en soi. Le stress est donc là pour faire réagir. Il est la réponse à un stimulus extérieur interprété par le cerveau comme étant une situation dangereuse à laquelle on doit faire face en répondant par l'action. Le stimulus extérieur crée une réaction en chaîne dans l'esprit, dans les émotions, et dans le corps pour provoquer cette capacité d'adaptation. L'apparition d'hormones dans le corps notamment (cortisol, adrénaline, ocytocine, vasopressine) est là pour aider ponctuellement à faire face à la situation exceptionnelle. Une fois la situation redevenue normale les hormones et les autres aspects du mécanisme sont éliminés et disparaissent.

Pourquoi en parle-t-on autant ?

Parce que quand les évènements ponctuels et peu fréquents se multiplient, voire deviennent chroniques, que les réactions et les tensions se répètent, que les chocs s'intensifient, tout un ensemble de dérèglements se produit.

Au niveau physiologique, lorsque les hormones de stress sont produites de façon continue, on passe d'un stress « créatif », « protecteur », à un stress « destructeur », « nocif », « usant » car les pensées, les émotions restent en « mode stress » et ne reviennent plus à la normale.

Or, l'Être humain n'est pas fait pour vivre en situation de stress de façon permanente ou dans des situations tendues tout le temps. Le calme, la paix et la sérénité sont des caractéristiques de l'environnement dans lequel il devrait vivre.

Mais pour la majorité d'entre nous, nos conditions de vie, nos environnements sont loin de ces qualités : Pollutions diverses dans les villes, rythmes de vie de plus en plus rapides et effrénés, nécessité d'être tout le temps performant dans tous les domaines, états d'insécurité physique, morale, psychologique récurrents...

Lorsque ces situations perdurent, que les pensées sont continuellement agitées, que les systèmes émotionnels sont perpétuellement à fleur de peau, et que les systèmes hormonaux produisent constamment des hormones de stress, le système immunitaire s'affaiblit et les risques de maladies augmentent. D'ailleurs de plus en plus de malades confirment que la maladie n'arrive pas à n'importe quel moment de leur vie mais bien après une accumulation de tensions ou après un énorme choc.



On en parle autant du stress parce qu'il touche notre quotidien et tous les domaines de nos vies : stress au travail, stress dans nos vies familiales, stress dans nos relations amoureuses, stress dans nos relations sociales, sportives...

Gérer son stress, ça consiste en quoi ?

Gérer son stress, ça consiste donc à rester en bonne santé, à développer sa capacité à s'adapter aux multiples et divers changements de la vie ! C'est être capable de rester, ou de retrouver, une relation sereine et harmonieuse avec son quotidien même en présence d'aléas. C'est développer son bien-être mental, émotionnel et physiologique. C'est apprendre à ne pas être perpétuellement en réaction, à ne pas se laisser balloter par les événements de la vie et à être capable d'être spectateur. C'est apprendre à identifier ce qui contribue à son homéostasie personnelle et à mettre en œuvre ce qu'il faut pour la développer et la maintenir jour après jour.

Alors on voit bien que si le stress a un aspect très physiologique à travers notamment -mais pas seulement- le système hormonal sur-utilisé, on voit aussi qu'il a un lien très fort avec la sphère émotionnelle et avec le mental. Voilà 3 aspects de nos fonctionnements pris en compte par la méthodologie du nâtha-yoga et dont le but est l'unité. L'unité des 3 « corps » dont nous sommes constitués. Dit autrement, l'être humain existe sur 3 plans : plan physique (physiologique), plan énergétique et émotionnel, plan mental. L'homéostasie, c'est la mise en phase harmonieuse de ces 3 plans. On comprend donc pourquoi le yoga est si efficace pour lutter contre le stress et un grand nombre de maladies ayant une composante stress.

On comprend aussi pourquoi compte tenu des environnements dans lesquels la majorité d'entre nous vivons il est si important de faire de la prévention car ne pas prendre soin de soi fait courir le risque à plus ou moins long terme de subir des situations de stress à répétition et de finir par être malade.



3

Voilà pourquoi Yoga Solutions Santé, spécialiste des cours de yoga en ligne, accorde autant d'importance à la santé, au bien-être, à la gestion du stress sous toutes ses formes. Voilà aussi pourquoi la prévention est aussi notre credo. Nous proposons des solutions prévention sciatique, prévention lombalgie, plusieurs solutions prévention insomnie pour les personnes stressées, surbookées, les femmes enceintes et les personnes présentant des problèmes cardiaques.

Nous proposons aussi un grand nombre de séances et de cours de yoga pour renforcer le système immunitaire, gérer les crises d'angoisse et de spasmophilie, apprendre à se relaxer, à respirer, à se détendre, gérer ses émotions, évacuer les tensions, éliminer l'agitation mentale, apaiser le cœur...

Yoga Solutions Santé