STRESS & YOGA



PAR HELLY YOGI

« le Yoga ne change pas seulement la façon dont nous voyons les choses, il transforme la personne qui voit. »

Sri B.K.S Iyengar



BONJOUR ET BIENVENU(E)!

Je suis ravie de vous retrouver ici afin de vous partager ce premier Ebook qui traite d'un sujet connu qui a longtemps été sous estimé.

Le stress était considéré comme un état que l'on pouvait calmer avec un peu de "courage".

Aujourd'hui, le stress est réellement pris en compte car il agit grandement sur notre corps physique et psychique.

J'ai moi même connue de grosses crises de stress avec de l'eczéma de la tête aux pieds.

La bonne nouvelle c'est qu'avec le YOGA, il existe une méthode qui permet de le comprendre afin de le réduire.

Il ne s'agit pas d'une technique miraculeuse mais avec un peu d'entraînement, le YOGA peut être la pratique qu'il vous faut.

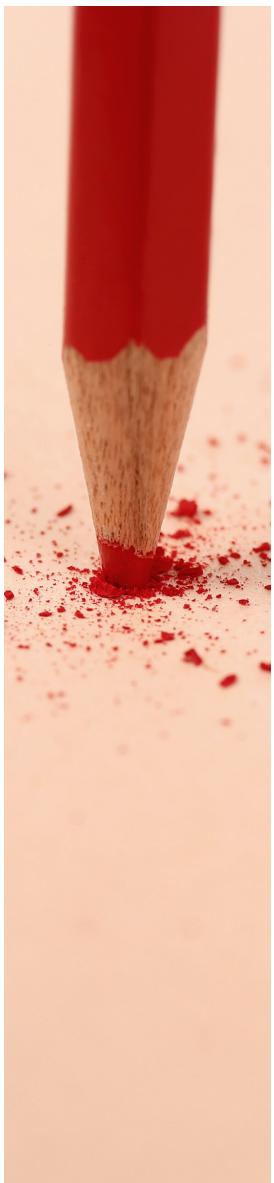
SOMMAIRE

1. Reconnaître et comprendre l'état de stress

2. Des techniques de respiration pour soulager un état de stress

3. Les positions de yoga adaptées pour réduire le stress

LE STRESS



Définition

Le stress désigne le mécanisme psychologique mis en œuvre par l'organisme pour faire face à une situation particulièrement éprouvante ou considérée comme telle.

Le stress est un ensemble de réactions de l'organisme lorsque celui-ci est soumis à des contraintes externes.

Ces contraintes peuvent être conscientes ou inconscientes

Il s'agit donc d'une réponse à une émotion à l'intérieur de toi.

Ton corps va alors chercher les ressources dont tu disposes pour y faire face.

Et le corps va ensuite se manifester de différentes sortes.

Le stress insconscient

Et oui, je te l'accorde, on ne peut pas toujours tout contrôler.

Tout n'est pas noir ou blanc et il ne suffit pas de lire cet Ebook pour trouver toutes les solutions.

Ce que moi je peux te proposer, c'est de t'éloigner au maximum de toute source de stress.

De faire en sorte qu'il puisse t'atteindre beaucoup moins facilement.

Parce que si tu te prépares, comme un sportif pourrait se préparer à un marathon et bien le stress aura beaucoup moins d'impact sur ton corps.

Comment ?

Je vais bien sure te donner quelques clés concernant le yoga et la respiration mais tu peux dores et déjà commencer par changer quelques unes de tes habitudes.



Le stress conscient

Nous vivons actuellement dans une société où tout peut être source de stress, et nous pouvons nous même en être la cause :

Tu peux déjà avoir le contrôle sur les sujets suivants :

Les pensées négatives

La première chose à faire c'est d'essayer au MAXIMUM d'avoir des pensées positives. Si tu te morfonds, si tu broie du noir, le stress peut devenir ambiant comme une noirceur qui va s'installer constamment en toi. Tout n'est pas rose mais relever les petits bonheurs du quotidien est un premier pas.

Organiser ses journées

Stop les To Do List à rallonge, cependant prioriser tes tâches et séparer ce qui est urgent / important / non urgent / non important est primordial lorsqu'on se sent débordé(e)

Faire face à tes peurs

Ne pas choisir, c'est faire un choix. Alors autant se lancer et essayer de surmonter ce qui peut te tétaniser.

Accepter le changement

Dans le yoga on dit toujours qu'il faut chercher du confort dans l'inconfort, peut-être que cela peut également être ton nouveau mantra.
Dans la vie il y a du mouvement, il faut essayer de surfer sur les vagues et de s'adapter.

LA RESPIRATION



Respirer c'est déjà faire du Yoga

Pour vivre et garder un corps sain, il nous faut non seulement de la nourriture et de l'eau mais aussi de l'air pour respirer. L'air que nous respirons est même plus important que ce que nous mangeons et buvons.

Sans nourriture nous pouvons survivre plusieurs semaines. Sans eau nous pouvons survivre plusieurs jours. Mais sans respirer nous ne pouvons vivre que quelques minutes seulement. Notre vie commence et se termine dans un souffle.

Respirer profondément, régulièrement et tranquillement est fondamental pour notre santé. Cela exerce un effet harmonisant et apaisant sur le corps et l'esprit. D'autre part, respirer trop rapidement et superficiellement a une influence négative sur nous, car cela peut intensifier la nervosité, le stress, la tension, et la douleur.

LES TECHNIQUES DE RESPIRATION

Respiration consciente

Il suffit juste de fermer les yeux, de s'écouter respirer. Prendre conscience que son ventre se gonfle et se dégonfle. Calmer l'esprit tout simplement !

Respiration carrée

La respiration carrée est une technique de relaxation basée sur quatre temps : inspiration – rétention poumons pleins (on bloque le souffle) – expiration – rétention poumons vides. Il s'agit de pratiquer une respiration égale dans l'inspiration et l'expiration

Respiration abdominale

À l'inspiration, le diaphragme descend en compressant les organes abdominaux afin que la paroi abdominale puisse se gonfler. À l'expiration, le diaphragme remonte à nouveau et la paroi abdominale s'abaisse. Au contraire de l'inspiration, l'expiration est un processus passif.



« Le yoga est la pratique pour calmer le mental. »

PATANJALI

LE YOGA

La petite histoire du yoga



Yoga, provient de la racine en Sanskrit « Yuj », qui signifie joindre, unir.

Yoga = Union... nous on a l'habitude de nous dissocier.

Nous dissocions premièrement le corps et l'esprit et le mental. Or tout est lié.

IL existe tout un tas de yoga différents et chacun décide de ce que le yoga peut lui apporter.

Ici, nous allons nous concentrer sur le yoga vinyasa, qui va nous permettre, à l'aide de respiration et de postures (dites Asana) de pouvoir créer du mouvement.

Le mouvement dénoue les tensions. Ce sont ces tensions qui peuvent être causées par l'état de stress.

Alors, go sur nos tapis petits yoginis !

EXERCISE #1

On relâche les tensions

LACHER PRISE

La posture de la cigogne, aussi connue sous le nom de Uttanasana, pince debout, ou encore – à juste titre – posture de l'étirement intense, est une posture de flexion. Elle s'effectue debout, le buste penché vers l'avant jusqu'à ce que vos mains touchent vos pieds





ETIREMENTS

Assis(e) les jambes écartées, on colle le pied droit sur le cuisse gauche on commence par lever les bras au ciel. On bascule ensuite d'un côté en essayant de toucher sa cheville avec une main et en tendant l'autre au dessus de sa tête.

EXERCISES #2

Libérer ses émotions

OUVERTURE DE HANCHES

La posture de la déesse du sommeil ou Supta Baddha Konasana (est une position de yoga restoratif qui permet de se ressourcer et de se régénérer. L'objectif est donc simple : favoriser le relâchement du corps et du mental





OUVERTURE DE COEUR

Commencez allongé(e), ventre et dessus des pieds contre le sol. Placez vos mains de chaque côté de votre poitrine, pliant vos coudes et les laissant toucher les côtés de votre cage thoracique. Poussez sur le sol avec les paumes des mains, en bombant le torse et remontant la tête pour fixer le plafond

EXERCISES #3

La détente

L'ENFANT

Vous placer sur les genoux, les fesses sur les talons.
Tranquillement, déposer le front au sol.
Ramener les bras de chaque côté du corps, les tendre vers l'avant ou utiliser les mains en guise d'oreiller et déposer le front sur celles-ci.
Fermer les yeux, respirer calmement.





SAVASANA

La posture du Cadavre, appelée Savasana, est une posture allongée. Elle ressemble visuellement à un cadavre : le corps est détendu (aucune contraction), l'esprit est relâché.

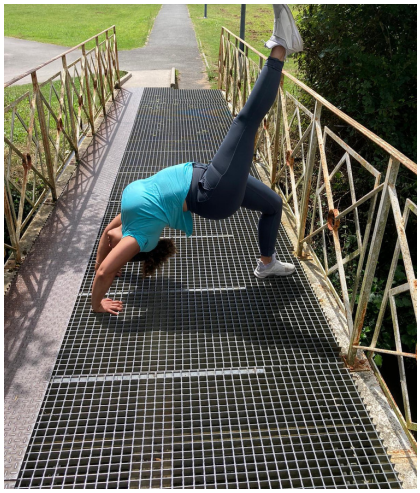
Merci !

J'espère que cet Ebook t'auras donné toutes les premières clés pour te lancer dans la grande bataille du stress.

N'oublies que tu peux décider maintenant qu'il t'impactera moins avec une routine bien-être.

N'hésites pas à me faire un retour sur cet Ebook et de me laisser un commentaire s'il t'a plu.

A
bientôt
Helly





Où me retrouver

@yoghelly

Comment me contacter ?

hellyvalery@gmail.com