

Yoga, souffle de vie corps et esprit

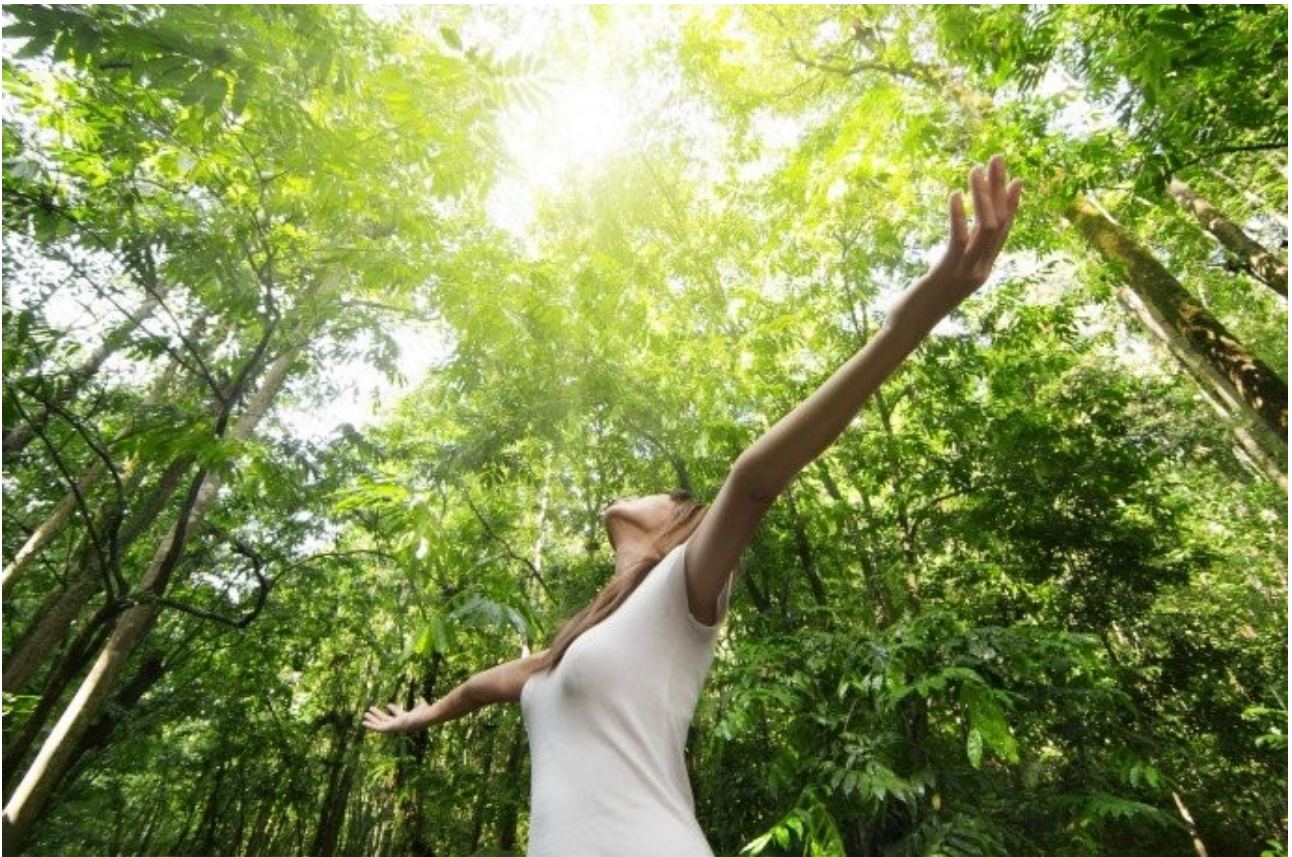


Le corps est une machine capable de s'adapter à toutes formes de vie, formée de millions de cellules, il réagit aux changements climatiques, aux événements ou à des situations données et définies.

Les facteurs liés au stress sont d'ordre physique, climatiques, exercices physiques excessifs ou bien manquent de sommeil et/ou bien touchant à la psychologie de l'être par des réactions de peurs, de chagrins et d'angoisses.

Nous trouvons plusieurs niveaux d'agents stressants : celui qui reste positif comme un artiste qui rentre en scène et à besoin de son adrénaline, il gère au mieux son niveau de stress.

Le fait de perdre un être cher, un travail ou de devoir déménager fait monter ce niveau.



Les mauvaises conditions de travail ou bien le chef qui met une pression pour son employés est facteur de stress puisqu'on nous demande d'aller encore plus vite dans nos tâches au quotidien et que le fait de subir une ou plusieurs pressions engendre pour l'organisme des problèmes divers comme l'hypertension, les infections, les problèmes digestifs, les tensions musculaires, les insomnies voir plus comme les malaises chroniques, la fibromyalgie, les problèmes d'intestin. Le fait de subir la pression de son patron ou bien des collègues provoque un manque de motivation, un manque d'énergie pour aller vers l'épuisement. On appelle cela aussi un : Burn Out voir une dépression. Nous devons prendre le temps pour soi.

Il est demandé de trouver un équilibre entre notre vie familiale, de couple, de célibataire et professionnel.

Votre corps vous parle et vous dit alors de prendre du recul, Observer-le sans dépasser vos limites sur les différents plan que ce soit le plan physique, intellectuel et émotionnel. Seul une connaissance de celui-ci vous permettra de dépasser et de maîtriser vos différents niveaux de crises.

La base est la respiration et la concentration vers un regard tourné vers soi car il régularise les systèmes neurovégétatifs et endocriniens ce qui améliore le sommeil. Il est nécessaire de le pratiquer par des séances régulières, de trouver l'endroit idéal à vos yeux et le professeur qui convient.

Il existe des styles différents de Yoga comme le Hatha Yoga appelé aussi asana qui sont non compétitif avec une qualité d'écoute corporelle et vise à maintenir une bonne vitalité et santé à tous les âges. Des techniques de postures, de relaxation voir de méditation font partie du cours sur la base de la respiration.

Ananda Yoga : Forme classique du Hatha Yoga sous une forme douce qui travaille sur les énergies subtiles (Les chakras) et la méditation.

Le Kipalu Yoga : Il met en phase le maintien des postures et du souffle sur un temps prolongé. On apprend à se concentrer sur les réactions physiques et psychologiques.

Astanga-Yoga : Le terme astanga signifie les 8 parties du Yoga (voir sur Internet) .Des respirations sont adjointes afin d'effectuer un nettoyage interne. La concentration du mental est utilisée mêlant des séries de postures définies et respectées.

Yoga Lyengar : Les postures visent le maintien de l'alignement, de l'équilibre avec une certaine rigueur.

Kundali Yoga : On se concentre sur l'énergie par des poses classiques, le souffle, le mouvement, la méditation et les mantras en respectant le mode de vie et l'alimentation.

D'autres existent , certifiés ou pas par des professeurs comme le yoga pre-natal, le yoga pour les enfants de 2 à 15 ans, le yoga égyptien ou bien encore tibétain.

On le compare souvent au Pilate et au stretching.

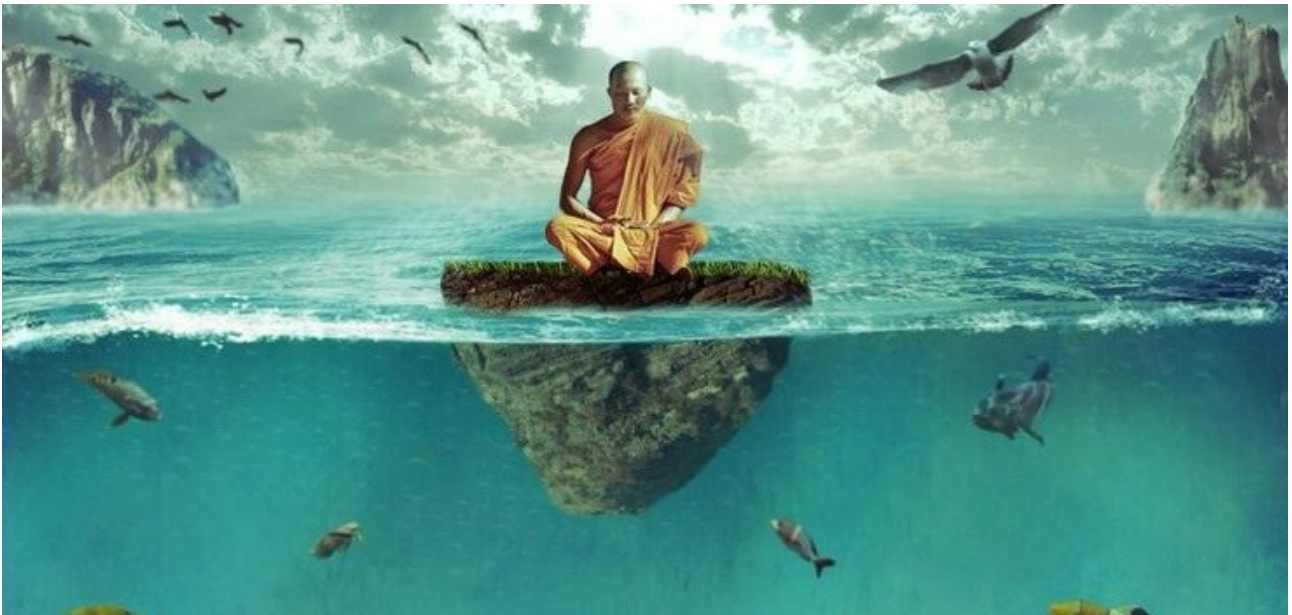
Relaxation mode d'emploi



- Tenue : elle doit être confortable et adaptée à votre morphologie, tapis, serviette, pulls et chaussettes en cas de refroidissement du corps, une bouteille d'eau à porter de main.
- Préparatifs : se mettre en condition ,fermer les yeux et imaginez-vous dans vos pieds bien ancrés à la terre et vous êtes prêt(e) pour écouter le professeur et vous laisser aller.
- Détente : faire le calme autour de vous et en vous , fermez vos yeux, chasser toutes tensions , détendez votre visage, votre cou, votre nuque, vos épaules, relâchez vos bras et vos mains.
- Observer votre respiration mettre les mains sur le ventre si besoin pour bien prendre conscience du va et vient de l'inspire et de l'expiration.

- Chassez toutes idées dans votre mental en laissez passez sans juger, sans interpréter, sans culpabiliser, sans analyser et laissez aller à votre gré.

Les bienfaits



C'est un outil tourné vers son intériorité. Des études montre que la pratique de cette discipline régularise le système neurovégétatif et sollicite le système endocrinien , accélérant les sécrétions hormonales autant d'éléments qui améliorent notre vie et notre sommeil.