Gestion du stress par le Yoga

Respiration

Relaxation

Postures

Le Yoga → de l'Inde à l'Occident

- *De la nuit des temps, les sages et maîtres yogis indiens grâce à leurs observations et leur expertise en anatomie et physiologie humaine, ont conçu cet art de vivre pour corriger les troubles physiques qui déstabilisent l'esprit.*

- *En Occident, l'usage du Yoga en tant que méthode millénaire reconnue trouve tout son sens en conséquence, pour faire face à une vision et à une pression de notre société actuelle générant quotidiennement des déséquilibres énergétiques causés par le stress produisant fatigue, nervosité, irritabilité et troubles somatiques.*

Concrètement…

Les techniques proposées visent à améliorer le bien-être général et à prévenir et à réguler des dommages causés à long terme par le stress.

Pratiquer des postures et des respirations dans un état de détente et de concentration modulé par la conscience et habité par le respect des limites de son corps conduit à une autogestion de son potentiel physique et psychique.

Les effets se traduisent d'abord par un mieux-être, une plus grande disponibilité, un sens accru des réalités, une efficacité dans l'action.

Lecture yoguique du stress

- ***Comment le stress …***

  affecte-il notre état énergétique ?

En changeant la répartition d'énergie dans les centres d'énergie (chakras) et dans les méridiens qui leur sont associés – ce qui entraîne des manifestations à la fois physiques et psychologiques – les organes des différentes unités fonctionnelles (musculaires, digestives, nerveuses, endocriniennes, etc.), associées à ces méridiens, deviennent moins efficaces.

➢ *Comment le Yoga joue-t-il sur le stress ?*

En rééquilibrant un trouble énergétique, le Yoga travaille à trois niveaux :

- ✓ *au niveau des muscles et des os,*
- ✓ *au niveau des organes viscéraux,*
- ✓ *et enfin, au niveau des unités de contrôle (nerveux et système endocrinien) – tout en étant étroitement lié au flux d'énergie vitale (prana) dans les méridiens du corps -*

Caractéristiques de cette formation en institution & entreprise

(groupe de 15 à 20 personnes - vincent.leduc@yoga-namur.be)

- Autonomie : gérer son stress de façon autonome
  - ✓ Explication du fonctionnement des organes et comment ils sont affectés par le stress
  - ✓ Explication de la manière dont les techniques aident à corriger les disfonctionnements de ces organes et à augmenter les résistances face au stress
- Applications précises et pratiques
- Aucune connaissance préalable requise
- Le Yoga peut être pratiqué par des personnes de tout âge et de toute condition physique sauf contre-indication médicale