**Symptômes communs du stress**

Les symptômes du stress se manifestent sur quatre plans : **physique**, **mental**, **émotionnel** et **comportemental**.

Les symptômes **physiques** sont variés : migraines, fatigue, problèmes cardiaques, hypertension, douleurs au niveau de la poitrine, maux d’estomac tels qu’ulcères ainsi que système immunitaire affaibli.

Les symptômes **mentaux** du stress peuvent varier également : perte de mémoire à court terme, perte de concentration, incapacité à focaliser et énervement.

Les symptômes **émotionnels** du stress sont divers : colère, rage, fureur, crainte, impuissance, inquiétude et impatience.

Les symptômes **comportementaux** peuvent aller des pleurs, aux cris, au blâme, au serment, à la consommation de drogues, d’alcool ou à l’adoption d’un comportement de victime.

Il est important de commencer chaque séance de yoga par des exercices de réchauffement. Ces exercices aident le corps à se décontracter, ils réduisent la tension, ils augmentent la vitesse du cœur et ils préparent le corps aux exercices réguliers qui suivront. Ils diminuent le risque de blessure aux articulations, aux muscles et aux tendons et ils améliorent la souplesse du corps.

Si vous augmentez le temps de réchauffement, vous diminuerez votre tension artérielle et vous rendrez votre séance de yoga agréable et tonifiante. Pendant votre période de réchauffement, prenez soin de votre corps. Il vous parle à travers les pensées, les images et les sentiments. Si vous êtes persuadé que votre corps est fatigué, qu’il subit un trop gros effort ou bien qu’il est malade, écoutez-le et répondez-lui avec bienveillance et compassion. N’oubliez pas que c’est votre meilleur ami et traitez-le de la sorte. Si vous respectez votre corps, vous l’inciterez à bien vous servir. Prenez 15 minutes pour vous réchauffer. Et, surtout, amusez-vous.

**Exercices 1**

1. **Relâchement des épaules** :Permet de s’étirer et détend le cou et les muscles des épaules Mettez les bras de chaque côté du corps, tenez-vous debout, le corps bien droit, les pieds légèrement écartés. Levez les deux épaules et amenez-les près des oreilles. Puis faites-les descendre lentement. Répétez 5 fois.
2. **Étirement des bras**: Permet de relâcher et de détendre les muscles des bras et des épaules. Placez la main droite sur l'épaule gauche et la main gauche sur l'épaule droite. Tout en inspirant, levez les bras et étirez-les au-dessus de la tête. Gardez-les dans cette position le temps de compter jusqu’à 3. Tout en expirant, étirez les bras à droite, respirez et redressez-vous. Répétez à gauche. Faites descendre lentement les bras de chaque côté du corps. Répétez de 3 à 5 fois.
3. **Étirement vers le haut :** Permet d'étirer les muscles des bras et du thorax. Mettez-vous debout, les pieds écartés et les genoux légèrement pliés. Levez les bras et étirez-les au-dessus de la tête, les paumes des mains tournées vers le haut. Maintenant, joignez les paumes. Faites tout d’abord rouler vos bras en décrivant un cercle, en arrière du corps puis du côté droit, en avant du corps puis du côté gauche, tout en maintenant les coudes bien droits. Faites la rotation en décrivant un petit cercle dans le sens des aiguilles d’une montre. Répétez de 3 à 5 fois.
4. **Étirement avant / arrière**: Masse le dos et étire le bas du dos. Décontractez vos épaules et laisse-les retomber. Tenez-vous debout, bien droit, les pieds écartés, les genoux légèrement fléchis et regardez droit devant vous. Placez les paumes des mains sur le bas du dos, les bouts des doigts de chaque côté de la colonne vertébrale, mais sans la toucher.

**Gestion** **du stress**

La première étape pour réduire le niveau du stress dans votre vie consiste à identifier les facteurs externes ou internes. Une fois ces facteurs identifiés, vous pourrez décider de la façon d’y faire face. Bien que vous ne puissiez agir sur la plupart des facteurs externes, par exemple la perte d’un être cher, vous aurez la possibilité de choisir la façon d’affronter cette situation. Vous pourrez par exemple aller chercher de l’aide auprès d’un professionnel afin de réduire votre peine. Vous pourrez également modifier votre style de vie, augmenter vos heures d’exercices et diminuer le nombre d’aliments de préparation rapide.

Être conscient de ce que vous pouvez changer

Un des facteurs les plus importants pour faire baisser le niveau de stress est de déterminer ce que vous pouvez changer. Le simple fait d’en être conscient vous aidera parfois à accepter une situation difficile et à en rire. Par exemple, vous pourrez vous rendre compte que vous ne pourrez pas changer votre patron. Une fois que vous aurez accepté cela, vous vous rendrez rapidement compte que votre patron traverse probablement des moments difficiles dans la vie et que cela se répercute sur vous et sur la plupart du personnel. Vous éprouverez alors sans doute un sentiment de compassion à son égard et vous comprendrez davantage son comportement. On dit que les miracles commencent par une infime compassion.

Vous pourriez également être soumis au stress lorsque votre belle- mère vous rend visite. À chaque fois qu’elle vient, elle critique votre façon de cuisiner ou d’élever vos enfants. Vous avez pris maintenant conscience que vous ne pouvez pas changer votre belle-mère. Elle se sent probablement seule et aimerait avoir plus d’attention de votre part. Cessez de la détester et de la critiquer, donnez-lui de l’amour, vous en tirerez des merveilles. Elle pourrait être enchantée et vous proposer même de garder vos enfants si elle se sentait aimée et respectée.

Être conscient de vos réactions émotionnelles

Chaque fois que vous êtes dans une situation stressante, c’est la plupart du temps votre perception du danger qui déclenche la réaction émotionnelle. Cette perception est influencée par les émotions ou la croyance qui sont réveillées par la situation. Les émotions et la croyance résultent du fait de ne pas sentir la blessure originale qui était très douloureuse. Nous inventons tous des histoires autour des évènements douloureux afin de pouvoir les supporter. Par exemple, vous êtes stressé chaque fois que vous avez peur d’arriver en retard à un rendez-vous. Ainsi, vous roulerez à grande vitesse et vous risquerez d’avoir une contravention, vous serez si nerveux en arrivant à votre rendez-vous que vous serez dans un état proche de l’hystérie. Le fait de réaliser que vous courez un danger si vous êtes en retard peut être déclenché par une croyance que si vous faites quelque chose de mal, vous serez puni. Cette croyance résulte du fait d’être réprimandé par une personne d’autorité à chaque fois que vous faites quelque chose de mal. Ainsi, vous croyez que si vous étiez parfait, vous pourriez éviter d’être réprimandé pour ce qui pourrait arriver. En étant témoin de vos réactions, vous pourriez éventuellement être conscient de la série de réactions qui provoque chez vous un état de stress.

**Exercices 2**

1. **Posture du bébé** : Asseyez-vous sur les talons, les orteils à plat. Penchez vers l'avant jusqu'à ce que votre tête touche le sol. Penchez les bras vers l’arrière, les coudes sur le côté. Décontractez la tête et les épaules. Ne tournez pas la tête. Respirez normalement et détendez-vous. Si cette position est inconfortable, croisez les bras devant vous et reposez votre tête dessus.
2. **Torsion assise** : Asseyez-vous les deux jambes allongées devant vous. Faites passer le pied gauche sur le côté opposé de la jambe droite près du genou. Placez la main droite sur le genou plié et à l’extérieur du genou gauche. Placez la main gauche au sol derrière la hanche gauche. Regardez tout d’abord en arrière et inspirez. Puis, tout en expirant, tournez le corps à gauche aussi loin que possible. Gardez cette position le temps de compter jusqu’à 6. Tout en inspirant, redressez lentement le dos.
3. **Mouvement croisé avant** : Asseyez-vous les deux jambes allongées devant vous. Levez les bras lentement. Tout en inspirant, penchez-vous lentement en arrière. Tout en expirant, penchez-vous à partir des hanches en gardant la tête entre les bras. Saisissez vos genoux, vos jambes ou vos chevilles.
4. **Mouvement du** **chien** : Asseyez-vous sur les talons, les orteils repliés sous le corps. Placez les mains sur le sol, parallèles aux épaules, à la hauteur des genoux. Tout en inspirant, redressez les jambes, en gardant les mains sur le sol et la tête entre les bras. Votre corps sera dans une position en V. Respirez, quittez lentement la position et redressez le corps.