

În mod paradoxal, progresele tehnologice și științifice enorme ale ultimelor decenii au crescut, în loc să micșoreze nivelul de stres. Presiunea siguranței financiare, nevoia de validare și de afirmare, dorința de a avea succes sunt factori care împing către o stare de stres, anxietate și depresie. Egoismul și mândria excesive ne deconectează de propriii noștri centri emoționali, iar stresul se manifestă la nivel fizic și emoțional prin musculatura contractată și tensionată, expresii faciale tensionate și modalități periculoase de comportament. Oamenii răspund la aceeași situație stresantă cu diferite niveluri de intensitate. Unii devin nervoși, alții confuzi sau depresivi, iar în final stresul poate conduce către dezechilibre fizice și emoționale, îmbătrânire prematură sau chiar boli grave. Sănătatea minții se reflectă în corp, astfel încât presiunea psihologică stresează fie-

Denis Dochioiu este instructor yoga și predă un curs special de yoga împotriva stresului la Dance Room (www.danceroom.ro)



care sistem fizic. Tensiunea asociată cu stresul este stocată în principal în musculatură, articulații, diafragmă și sistemul nervos..

Yoga, o terapie naturală

Metodele de relaxare profundă din yoga au efecte fantastice asupra corpului. Când o parte a corpului este tensionată, fluxul de sânge în acea zonă scade, reducând imunitatea. Posturile de yoga lucrează astfel încât să se detensioneze acele zone afectate, îmbunătățind circulația, stabilizând ritmul cardiac și tensiunea arterială. Respirația superficială devine profundă, permițând un aport mai mare de oxigen, îndepărtând stresul existent în corp și în minte. Mulți oameni se apără de stres recurând la calmante, alcool, țigări, droguri sau mâncând compulsiv. Acestea pot aduce o eliberare pentru moment, dar de fapt aduc cu ele complicații periculoase care, pe termen lung, nu fac decât să crească nivelul de stres. Practica asanelor (posturi) și a pranayama (tehnici de respirație) reprezintă o modalitate eficientă în lupta împotriva stresului, o tehnică terapeutică naturală, complet lipsită de efecte secundare.

Un stil de viață

Efectul asupra stării de spirit și a celei mentale apare în timp, pentru că yoga nu se ocupă doar de simptome, ci lucrează asupra cauzelor stresului, ajutându-ne să ne detașăm, să ne poziționăm diferit față de orice provocare ce apare. O practică yoga regulată împreună cu o alimentație sănătoasă și un stil de viață echilibrat ne pot elibera de sub presiunea stresului de zi cu zi. Alimentația recomandată în yoga este întotdeauna proaspătă, alcătuită din fructe și legume de sezon, care au suficiente proprietăți nutritive, astfel încât să asigure aportul de vitamine și nutrienți. Se recomandă evitarea alimentației de tip junk food și fast food, întrucât impactul asupra corpului și implicit a stării de spirit este extrem de nociv.

Yoga împotriva stresului

Stresul este responsabil pentru 90% dintre problemele de sănătate care afectează populația globului, cu precădere pe cea din orașe. Împotriva lui există străvechea armă a întoarcerii la înțelepciunile ancestrale, iar yoga știe să relaxeze corpul și să îl protejeze ca nimeni alta. Aflați despre ea din pagina alăturată și o puteți practica cu Denis Dochioiu la DanceRoom în București danceroom.ro

