

Comment soulager son stress en moins de 5 minutes





Le stress est devenu le lot quotidien de tout un chacun. Entre les émotions, les frustrations, la mauvaise alimentation, le bruit, l'abus d'alcool et de cigarette ou encore le manque de sommeil, le corps est surmené et peut subir des conséquences graves aussi bien sur le plan physique que psychique.

S'il n'est pas géré à temps, le stress peut avoir des répercussions sur l'organisme. Les conséquences du stress sur la santé peuvent être multiples :

- ✓ Perturbation des hormones
- ✓ Augmentation de la pression artérielle et du rythme cardiaque
- ✓ Déficience immunitaire
- ✓ Risque de diabète
- ✓ Dépression

La méditation reste la technique incontournable pour apporter calme et relaxation au corps et à l'esprit ou encore la pratique d'une activité sportive.

Méthode japonaise pour se défaire du stress

Les japonais, eux, ont une méthode ancienne utilisée pour se détendre et se débarrasser du stress. Il s'agit de la technique appelée *Jin Shin Jyutsu* qui s'appuie sur la science et peut être pratiquée à n'importe quel moment et dans n'importe quel endroit.

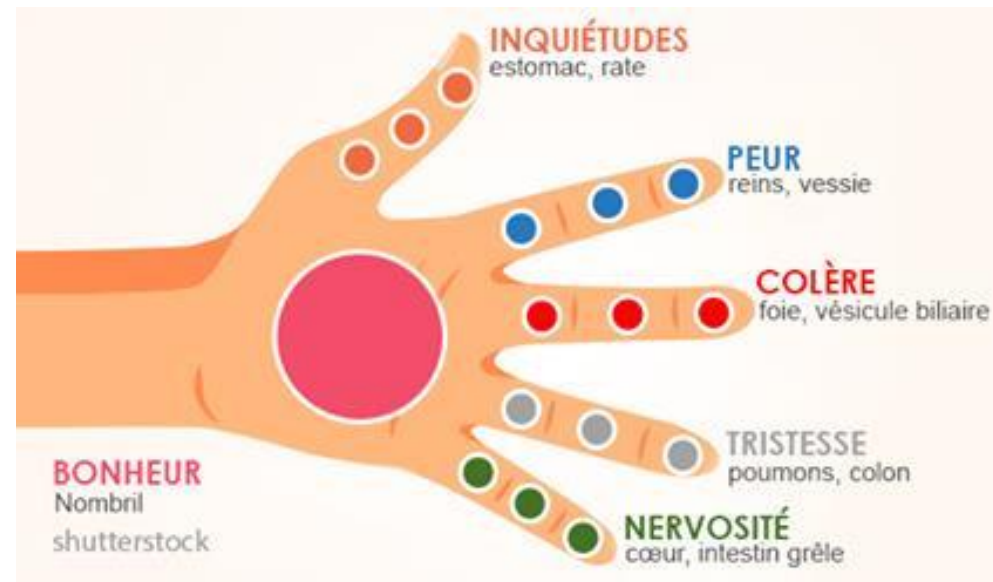
Qu'est-ce que le Jin Shin Jyutsu ?

Le *Jin Shin Jyutsu* est une technique japonaise ancestrale qui consiste à dissiper notre stress ainsi que nos peurs et redynamiser l'énergie vitale qui circule en chacun de nous, en libérant les tensions et les blocages énergétiques. C'est un art qui nécessite l'utilisation du souffle et de la main et peut être à la portée de tous.

La technique Jin Shin Jyutsu

Chaque doigt de la main représente une déficience liée au stress dans la technique du *Jin Shin Jyutsu* :

- ✓ Le pouce représente les soucis et les inquiétudes
- ✓ L'index représente la peur
- ✓ Le majeur représente l'angoisse, la colère
- ✓ L'annulaire représente la tristesse, la dépression et la solitude
- ✓ L'auriculaire représente la nervosité, le stress et l'estime de soi





Identification des émotions ressenties et pratique

La seconde étape consiste à identifier l'émotion négative qui nous envahit. Ainsi, si par exemple, nous ressentons une inquiétude, nous devrions nous concentrer sur notre pouce.

Ce dernier sera le doigt ciblé pour exercer la technique japonaise. Si par contre, nous ressentons de l'angoisse, il faudra plutôt cibler le majeur.

La troisième étape consiste à enrouler tous les doigts de l'autre main sur le doigt qui matérialise l'émotion négative en le serrant.

Le but est de maintenir la prise sur le doigt concerné jusqu'à ce que l'on sente le pouls, pendant au moins deux minutes. Dans le cas où beaucoup d'émotions resurgissent, il est conseillé de répéter la même opération avec tous vos autres doigts.

De plus, pour calmer l'esprit, une autre technique consiste à exercer une pression sur la paume de votre main avec le pouce de l'autre main, pendant au moins une minute.

Dans une étude publiée dans le *National Center for Biotechnology Information* (NCBI), il a été prouvée que la technique de l'acupression peut entraîner, notamment chez les infirmières, chez qui le stress peut être permanent, une augmentation du comportement positif, du calme, de l'efficacité dans le travail ainsi qu'une diminution de l'anxiété et de la colère.

Toutefois, si vos symptômes persistent et deviennent récurrents, le mieux est de consulter un médecin spécialiste qui pourra vous administrer le traitement adéquat.



Pour me joindre



marjosante.com



info@marjosante.com



(514) 949-6754



[Marjo Santé](#)



[Marjo Santé](#)