



Table des matières

Introduction.....	2
Cortisol contre endorphines.....	3
Il ne faut pas grand-chose pour faire une grande différence.....	5
Les exercices cardio anti-stress.....	7
Dansez, tournoyez pour réduire votre stress.....	9
Exercice apaisant pour vaincre le stress.....	11
Conclusion.....	13

Introduction

La plupart des gens savent que l'exercice offre de nombreux avantages pour la santé physique.

Mais peu savent que c'est aussi quelque chose que vous pouvez utiliser pour réduire et maîtriser votre stress.

La bonne nouvelle est que presque tout type d'exercice peut être utilisé à cette fin.

Bien que vous ayez d'abord peur de commencer une activité physique, vous vous rendrez vite compte que lorsque vous commencez à bouger votre corps, vous vous sentez mieux.

Et ce n'est pas seulement parce que vous êtes fier de vous être lancé.

C'est à cause d'un composant chimique qui améliore votre humeur.

Cortisol contre endorphines

Lorsque vous êtes stressé, votre corps libère du cortisol. Il s'agit de l'hormone du stress et une fois libérée, elle agit dans le corps pour vous apporter un surplus de glucose et ainsi améliorer votre réaction au stress.

Quiconque a beaucoup de stress peut développer une dépendance. Cela signifie que votre corps est, petit à petit, conditionné pour ressentir des émotions et occasionner une montée d'adrénaline produite par le stress.

Le stress positif également appelé bon stress se manifeste lorsque vous percevez une situation stressante comme une occasion qui conduira à un bon résultat.

Un exemple parlant de bon stress pourrait être l'attente d'un futur papa dans les couloirs de la maternité pendant que sa femme accouche.

Cette attente positive contraste avec le stress ou la détresse négatifs lorsque vous percevez un facteur de stress comme une menace qui donnera un résultat fâcheux.

Mais un flux constant de cortisol peut nuire à votre santé. En vous tournant vers une activité physique, votre cerveau libérera des endorphines qui sont des substances chimiques qui agissent comme des antidouleurs naturels.

Ces mêmes endorphines ont en outre la faculté d'améliorer la qualité de votre sommeil.

D'autres activités telles que la méditation, l'acupuncture, la massothérapie et même la respiration profonde peuvent aussi déclencher la production d'endorphines.

Vous finirez par vous sentir mentalement et physiquement bien une fois que les endorphines auront produit leur effet.

Quand vous faites de l'exercice, votre estime de vous-même augmente et vous ressentez moins d'anxiété. De plus, l'exercice peut également aider à combattre la tristesse qui survient lorsque vous sortez d'une dépendance au stress.

Les endorphines sont libérées en réponse à la douleur ou au stress, mais elles sont également libérées lors d'autres activités, comme manger, faire de l'exercice ou avoir des relations sexuelles.

Les endorphines peuvent éliminer les émotions liées au stress - comme la colère ou l'irritabilité. Elles éliminent également les autres effets secondaires d'une vie stressée, comme l'insomnie, la suralimentation ou un manque d'appétit.

Elles peuvent aider à clarifier l'esprit et à changer la façon dont vous voyez la vie.

Vous pouvez passer d'une perspective négative à une approche plus positive. Utiliser l'exercice peut agir comme un outil pour combler le vide dans votre vie.

Cela peut remplir le vide que vous avez essayé de combler avec un stress élevé, mais c'est plus efficace. Lorsque vous faites de l'exercice et que des endorphines sont produites, la quantité de cortisol que vous avez dans votre corps diminue.

De plus, la libération d'endorphines fait plus que vous rendre plus heureux. Parce que ce sont des analgésiques naturels produits par votre corps, vous vous sentez bien physiquement et en même temps, votre bien-être mental s'améliore.

Vous vous dites "c'est très bien tout ça, mais...".

Vous pourriez penser que vous n'avez tout simplement pas le temps de faire de l'exercice, ce qui est l'une des raisons pour lesquelles vous êtes et restez un éternel stressé.

Mais faire de l'exercice pour vaincre une dépendance au stress n'est pas quelque chose qui doit être chronophage car il n'est pas nécessaire d'y passer des heures pour vous sentir mieux.

Il ne faut pas grand-chose pour faire une grande différence

Vous pourriez être réticent à l'idée de faire de l'exercice pour soulager votre stress parce que vous pensez avoir besoin de beaucoup de temps,

Cela est on ne peut plus faux.

Ne laissez surtout pas cette fausse croyance vous empêcher de vous y mettre pour soulager cette pression qui vous pourrit la vie.

Aucune durée n'est à respecter pour faire de l'exercice. Vous avez le temps - même par petits incréments de 5 minutes ici et là - et ce sur quoi vous devez vous concentrer, c'est que l'exercice ne doit pas être une séance de gym, une torture.

Il n'est même pas nécessaire que cela prenne la forme d'un d'entraînement fixe à la maison. L'exercice signifie que vous choisissiez d'être plus actif pendant un certain temps.

Selon le corps médical, 30 minutes par jour d'exercice donnent déjà des résultats visibles et rapides.

Mais cela ne signifie pas que vous devez impérativement pratiquer votre exercice dans ce laps de temps.

Comme déjà évoqué plus haut, vous pouvez répartir le temps accordé à vos séances en plusieurs petites sessions, en fonction de votre emploi du temps.

De plus, l'exercice régulier est la clé pour grignoter un peu plus, chaque fois, votre dépendance au stress.

Prenez vos 30 minutes quotidiennes d'exercice recommandé et divisez-le par deux.

Vous pouvez le transformer en deux séances d'exercices de 15 minutes si vous en avez besoin.

Ou, vous pouvez encore décomposer davantage le temps alloué à votre activité physique et diviser les 30 minutes en trois sessions de 10 minutes.

Si vous pensez que vous êtes tellement occupé que vous ne pouvez pas arrêter vos activités quotidiennes à la maison ou au travail pour faire une pause pour faire de l'exercice, alors vous pouvez le faire pendant que vous effectuez d'autres tâches.

Vous pouvez gagner du temps en vous levant 15 minutes plus tôt que d'habitude.

Même si vous ne faites que de la marche rapide pendant que vous préparez vos affaires pour partir bosser, cette activité compte quand même pour l'exercice.

Monter et descendre les escaliers est un très bon moyen de faire de l'exercice sans en avoir l'air.

Si vous habitez assez près de votre lieu de travail, vous pouvez marcher ou vous rendre au travail à vélo plutôt que de prendre votre voiture.

Si vous empruntez les transports en commun, descendez une ou deux stations avant votre arrêt habituel.

Pendant que vous êtes au travail, si vous devez vous rendre à un autre étage, privilégiez les escaliers plutôt que l'ascenseur.

Quand c'est le moment des repas, mangez en marchant si c'est possible.

Lorsque vous êtes à la maison, vous pouvez faire de l'exercice pendant que vous préparez quelque chose à manger.

Tout ce que vous avez l'habitude de faire de façon motorisée, essayez de le faire en marchant.

Tout cela est pris en compte dans le temps imparti à votre période d'exercice quotidienne.

L'exercice vous aide à vous libérer du stress même si vous ne pouvez faire que quelques minutes par jour.

Les exercices cardio anti-stress

Il existe des exercices connus sous le nom d'activités cardio anti-stress. La marche est l'un de ces exercices. Lorsque vous marchez, cela apaise les tensions et stimule votre humeur.

De plus, si vous marchez à l'extérieur, vous avez un avantage non négligeable, celui d'être dans la nature, ce qui permet d'atténuer les pressions. La marche est un excellent moyen de réduire le cortisol et d'éliminer l'anxiété et la dépression.

Vous pouvez marcher n'importe où à tout moment. De plus, vous pouvez marcher seul ou en groupe.

Mais vous pouvez également le faire dans le cadre d'une activité familiale, ce qui est idéal pour les personnes qui n'ont pas beaucoup de temps pour faire de l'exercice.

De cette façon, soulager votre dépendance au stress n'enlève pas de moments à vos proches.

C'est une façon d'optimiser le temps qui, à notre époque, est plus précieux que l'or.

Le jogging est un autre excellent anti-stress. Lorsque vous faites du jogging, cela clarifie l'esprit, améliore les compétences cognitives et cela vous donne un coup de fouet pour vous sentir bien.

De plus, il stabilise votre humeur et peut éliminer l'anxiété. Ce type d'exercice peut vous aider à mieux vous concentrer et à renforcer votre maîtrise de soi, ce qui peut contribuer à briser les liens d'une dépendance au stress.

La course à pied est une autre forme d'exercice qui vous soulage du stress. Tout comme pour les autres exercices, la course à pied provoque la production d'endorphines par le cerveau et ces hormones donnent une sensation de type opioïde à la personne qui court.

Mais courir atténue également la négativité et peut restaurer une perspective positive.

Certaines études ont montré que la course à pied crée le même effet dans le corps que la prise d'un antidépresseur.

L'entraînement par intervalles à haute intensité, connu sous le nom de HIIT améliore la santé cardiaque et de réduit l'anxiété, il est également connu pour briser une dépendance au stress.

Il est bénéfique pour les hommes et les femmes et des études ont révélé que plus un exercice est intense, plus il réduit le stress, même plusieurs heures après la fin de l'activité.

De plus, ce type d'exercice stimule le bonheur général. En quelques minutes une séance de HIIT vous procure une réduction du stress égale à ce que vous ressentiriez en faisant de l'exercice à faible intensité pendant des heures.

Le vélo est aussi un anti-stress cardio et est connu pour faire baisser le cortisol provoqué par le stress.

Cet exercice est jugé comme une mesure anti-anxiété. Il stimule également votre production de sérotonine, un neurotransmetteur, qui fonctionne pour vous rendre plus heureux.

Le cardio danse est un exercice qui peut améliorer votre bien-être physique et mental.

Il vous donne de l'énergie, induit une production d'endorphines, ce qui atténue le stress - et il vous aide à passer une nuit au sommeil réparateur.

Dancez, tournoyez pour réduire votre stress

Si vous vous souvenez de quand vous étiez enfant ou adolescent, vous passiez des heures à faire des trucs physiques qui étaient juste amusants, vous faisiez les choses que vous aimiez faire.

Et ce, avec une énergie sans limite, vous étiez increvable.

Il est temps d'y revenir maintenant que vous êtes un adulte, car lorsque vous vous adonnez à un certain type de plaisir actif, vous profitez d'un double avantage. Non seulement vous vous amusez, mais vous obtenez toujours un soulagement du stress qui vous est, sans doute, bien nécessaire.

La danse, même si ce n'est pas pour l'exercice, peut vous apporter du plaisir et soulager une dépendance au stress.

Vous pouvez danser librement, pratiquer quelque chose de contemporain ou vous essayer à des danses exotiques comme la salsa, voire des danses plus classiques comme la danse de salon ou le jazz.

La danse aide à calmer l'anxiété et stimule les endorphines. Le patinage est quelque chose que beaucoup de gens ont apprécié pour réduire leur stress.

Ne laissez pas votre style de vie chargé vous priver de cette activité simple mais amusante.

Lorsque vous virevoltez, cette activité vous procure un entraînement complet.

Il améliore la force de vos jambes, fait travailler vos muscles et vous aide à devenir plus souple.

De plus, c'est un bon entraînement cardio. Mais pendant que vous bénéficiez de ces bienfaits, votre santé mentale en profite également, car la danse peut briser la dépendance au stress.

Cela vous donne quelque chose d'autre sur lequel vous concentrer et vous obtenez le même type d'adrénaline que vous obtenez avec le stress, sauf que ce type d'adrénaline est le seul bon pour vous.

Faire des choses que vous faisiez quand vous étiez enfant, comme sauter sur le trampoline, peut libérer des endorphines.

Vous renforcerez les muscles de vos jambes ainsi que votre abdomen. De plus, vous développerez également un meilleur équilibre, flexibilité et endurance.

Un entraînement au trampoline atténue le stress et l'anxiété, car il vous permet de vous concentrer pendant que vous vous amusez.

Faire les mêmes mouvements encore et encore est apaisant.

Vous pouvez également commencer à sauter à la corde. Cet exercice aide à votre coordination et à votre flexibilité.

C'est un exercice facile que vous pouvez faire n'importe où et c'est considéré comme du cardio.

De plus, vous perdrez du poids et vous affinerez votre silhouette. Vous travaillerez vos jambes ainsi que le haut de votre corps. Vous renforcerez vos ischio-jambiers, vos biceps...

Il ne faut pas longtemps pour se sentir bien lorsque vous vous exercez avec une corde à sauter. Même dix minutes, seulement, peuvent faire une différence positive dans ce que vous ressentez.

Parce que la corde à sauter est considérée comme un exercice aérobic, elle est bonne pour le cœur.

Mais plus que cela, c'est l'une des meilleures choses à utiliser pour atténuer le stress.

Elle est connue pour dissiper l'anxiété et les tensions causées par le stress. De plus, elle apaise les nerfs, procure une montée d'endorphine et plus de confiance.

Enfin, cela vous aide à mieux dormir.

Exercice apaisant pour vaincre le stress

Tous les exercices n'auront pas besoin d'être de haute intensité ou même exigeants pour éprouver un soulagement en matière de stress lorsque vous les pratiquez.

Il existe des exercices plus calmes et apaisants que vous pouvez essayer à la place.

L'un d'eux est le [yoga](#). C'est une pratique qui existe depuis des milliers d'années. Il fonctionne pour guérir et renforcer votre santé mentale ainsi que votre corps physique.

Les utilisateurs s'appuient sur diverses poses ainsi que sur des techniques de respiration pour retrouver le calme.

Parce que ce n'est pas un entraînement intense, il peut avoir un accent plus fort sur la méditation et la recherche d'une paix intérieure qui peut réduire le stress.

Bien que cela ne semble pas être aussi bon pour un entraînement que d'autres formes d'exercices, ça l'est, pourtant

C'est parce que le yoga est une méthode de musculation plus facile. Une fois que vous l'avez pratiqué régulièrement, vous remarquerez une différence dans le volume et la compacité de vos muscles ainsi que de la façon dont vous vous sentirez.

Vous aurez également une plus grande endurance et vous apprécierez sans doute votre devenu plus souple.

Le yoga est quelque chose qui peut atténuer les tensions car, il est censé induire la relaxation. De plus, il apaise vos émotions tout en augmentant votre capacité de concentration.

C'est quelque chose qui peut être utilisé par n'importe qui, que vous débutiez ou non.

Il existe plusieurs types de [yoga](#), certains plus faciles, d'autres plus contraignantes.

L'ashtanga peut être un peu plus exigeant physiquement.

Cela dépend de ce que vous choisissiez, de ce que vous êtes prêt à endurer.

Bien qu'il ait ses racines dans les arts martiaux, le Tai Chi est un exercice apaisant qui fonctionne très bien pour vous libérer du stress.

Cet exercice est très doux pour le corps et utilise des mouvements lents et fluides pour emmener les utilisateurs d'un mouvement à l'autre.

La force de cet exercice se trouve dans son lien entre l'esprit et le corps tout en restant dans le présent.

Cet exercice convient à tous. Parce qu'il est de nature méditative et repose sur la respiration avec les mouvements, il apaise les tensions physiques et mentales.

Son utilisation vous aidera à gagner de l'énergie en permettant au qi de circuler comme il se doit dans votre corps.

Un autre exercice apaisant pour vaincre le stress est le qigong.

Il s'agit également d'un exercice de mouvement lent et facile qui peut apporter le calme et atténuer les symptômes du stress.

L'essentiel de l'exercice est de prêter attention à la respiration, d'exploiter l'énergie et de la mettre au point pour aider à débarrasser votre corps du stress.

Vous constaterez que cet exercice peut également être utilisé pour la méditation qui aide à apporter la paix intérieure.

Il existe de nombreuses façons différentes de réduire le stress dans la vie. Tout le monde est différent dans la façon dont il choisit de l'aborder.

Il y a des gens qui trouvent du réconfort dans des livres de motivation et d'inspiration.

Mais l'exercice est un outil qui vous offre des avantages supplémentaires. Tout en réduisant votre charge de stress, cela contribue à votre santé physique globale.

Vous améliorerez votre santé cardiaque, votre poids et votre esprit à mesure que vous vous persévérerez dans votre activité physique quotidienne pour réduire le stress.

Assurez-vous d'essayer différentes stratégies pour voir ce qui fonctionne le mieux pour vous et n'ayez pas peur de combiner des méthodes ou de changer les choses quand vous en avez besoin.

Conclusion

Dans ce petit rapport, vous avez pu découvrir que le stress peut être dompté. Et pas seulement en prenant des médicaments qui, en fait, ne fait que masquer le problème sans jamais le résoudre.

Au fur et à mesure que vous progresserez dans votre activité physique quotidienne, vous constaterez que vous vous sentez de mieux en mieux.

Non seulement vous-même mais aussi votre entourage qu'il soit familial, social ou professionnel.

Attendez-vous à des remarques faisant allusion à votre changement, d'humeur notamment, à votre enthousiasme, à votre dynamisme.

Personnellement, au bout de quelques jours seulement, vous vous apercevrez que vous ressentez de moins en moins les malaises engendrés par ce stress dévastateur.

Des situations tendues ne seront plus pour vous des occasions de perdre pied.

Tout ça en marchant, en courant, en faisant du vélo, en dansant...Avouez qu'il y a pire comme médication.

Celle-ci ne vous veut que du bien car elle est souveraine et inoffensive.

L'exercice physique, même modéré, est une source de bien-être pour le corps et l'esprit.

Ces articles peuvent également vous être d'un grand secours :

[Pilates123](#) : Apprenez le Pilates de chez vous en suivant votre propre coach sur Internet

[Reflexologie123](#) : Apprenez la réflexologie par vous même avec plus de 2h de vidéos et un guide pratique de 100 pages

ENFIN CALME : En Finir avec le Stress et la Colère - 12 audios pour maîtriser son stress et rester calme dans toutes les circonstances

Les 501 Plus Puissants Remèdes Naturels de Médecin : Comment font les médecins pour se soigner sans médicaments ? Le livre qui terrifie les pharmaciens ! Comment soigner soi-même en un instant les maux du quotidien par des moyens naturels ultra puissant

Logiciel Quantique 5D de Soin des Chakras : Logiciel 5D révolutionnaire de Rééquilibrage rapide des Chakras pour les très nombreux passionnés des Médecines Douces-Utilise la puissance des Sons, des Couleurs et des Mandalas sacrés

Devenez Naturopathe Certifié : Notre formation s'adresse tant à ceux qui souhaitent apprendre à se soigner naturellement, qu'à ceux qui souhaitent accompagner proches ou patients vers un art de vivre plus sain.

Stop Hypertension du Dr Méd. F. Jaquier : 30 méthodes naturelles, scientifiquement prouvées et faciles à mettre en place pour baisser votre pression artérielle.

Devenez Magnétiseur Certifié : Le magnétisme curatif permet de développer des compétences pratiques pour accompagner, soulager ou rétablir l'équilibre énergétique de ceux qui ont une affection physique, mentale ou émotionnelle.

Devenez Art-thérapeute : Cette formation permet d'acquérir des notions de psychologie, de neuroscience, de comprendre le symbolisme des couleurs, et d'accompagner certains publics, notamment les enfants et personnes âgées.

Solution musicale pour bien-être global : 3 albums uniques et complémentaires pour faire jaillir en soi la Source réparatrice et libératrice de la musique

Devenez Conseiller en Fleurs de Bach : Les Fleurs de Bach soutiennent la santé émotionnelle. Notre formation enseigne cette approche thérapeutique douce, sans aucun effet secondaire, qui permet d'agir sur les émotions nocives et polluantes

Problème d'Acidité Gastrique ? Plus Jamais ! Bientôt vos ennuis digestifs ne seront plus qu'un mauvais souvenir. Format epub + kindle + PDF