

Yoga adaptée: le stress

Plan de la présentation:

- 1 - Introduction: Le stress: chiffres & historique
- 2- Stress et mécanismes physiologiques
- 3- Stress, émotions, cognitions
- 4- En résumé
- 5 - Le point de vue du yoga
- 6- 6 – Stress: des outils

1 – Le stress: chiffres & historique (1)

Source: étude réalisée par la Fondation Ramsay Santé : résultats de son deuxième observatoire du stress intitulé: « le stress: regards et comportements des français, des italiens et des suédois » (mars 2025)

* quasiment 2 français sur 3 (59%)

* « 43% des français estiment que leur niveau de stress a augmenté au cours des 3 dernières années »

* sexe ratio: 2 femmes sur 3 versus 1 homme sur 2

* « les jeunes de moins de 35 ans sont trois fois plus stressés (24%) que les personnes âgées de 50 ans et plus (8%) »

* « les principales causes de stress sont : la vie personnelle (41%). Viennent ensuite, les problèmes financiers à la même hauteur que la vie professionnelle (34%)

1 – Le stress: chiffres & historique (2)

Le stress est aussi vieux que le monde car sa fonction première est « l'adaptation » (animaux, humains) pourtant:

- Début des travaux de recherches:
 - * Claude Bernard et la notion de « fixité du milieu intérieur » (1850)
 - * et Walter Cannon qui, lui, a développé la notion d'**homéostasie** & les réactions de « **fight or flight** »

 - années 1930 et les travaux de **Hanse Seyle** (chercheur hongrois, institut de Médecine et de Chirurgie Expérimentale, université McGill, Canada. A fondé l'International Institut of Stress en 1977).

 - a décrit le stress comme « la réponse non spécifique de l'organisme à toute demande d'adaptation » ou, dit autrement, « tous les stimuli sont des agents stressants qui produisent une réponse générale de stress chez la personne affectée ». Depuis ce postulat
 - * a théorisé le Syndrome Général d'Adaptation
 - * a distingué l'Eustress = stress positif versus Distress = stress négatif

 - A mis en évidence la relation entre le stress et les maladies notamment via la découverte de 3 grands mécanismes:
 - * l'oclération gastro-intestinale
 - * l'atropie thymico-lymphatique (= baisse du système immunitaire) et l'hypertrophie surrénalienne
 - * la relation entre hypothalamus – hypophyse – surrénales - corticoïdes
- ⇒ Découverte majeure, vision juste mais qui est limitée par le postulat que chaque personne réagit de la même façon au stress. Il y a pourtant une dimension émotionnelle et cognitive que nous verrons dans le point 3.

1 – Le stress: chiffres & historique (3)

Définition du stress issue de L'Académie de Médecin :

« **stress** n. angl.m.

stress

Terme d'origine anglaise signifiant effort, contrainte, utilisé pour désigner les **réactions psychosomatiques déclenchées dans un organisme par un agent agresseur physique** (froid, acte chirurgical), **biologique** (agent infectieux), **chimique** (poison), **organique** (hémorragique) ou **nerveux** (effort, émotion) **et pouvant entraîner des lésions tissulaires secondaires.**

Il se distingue ainsi du choc, dans lequel les lésions tissulaires seraient primitives.

Le mot stress a été introduit avec ce sens par János (Hans) Selye en 1936, pour définir la réaction «de défense neurovégétative» à l'agression (hémorragie, traumatisme, infection aiguë, choc émotionnel, etc.). Ce concept a conduit à employer l'adrénaline dans le traitement du choc ; malheureusement, ce médicament aggrave souvent la situation. En effet, l'adrénaline peut être une cause de choc par la réaction vasoconstrictrice induite qui exclut des territoires et entraîne de ce fait des lésions cellulaires (mécanisme analogue à celui du garrot). Le mot stress et le verbe «stresser» sont passés dans le langage commun après la deuxième Guerre Mondiale avec le sens de perturbation psychique et nerveuse en réaction à une peur ou à une agression. En physiopathologie, la distinction entre «choc» et stress n'a plus grand intérêt, si ce n'est dans le domaine psychique, pour éviter le terme choc psychique.

H. Selye, physiologiste canadien (1936)

Étym. angl. *stress* : mot de la vieille racine européenne *streng* qui exprime l'idée de serrer, de tension ; en angl. courant *stress* a le sens de contrainte, de tension, d'agression, en langage technique celui de contrainte, de tension

2 – Stress et mécanismes physiologiques (1)

- a) Rappel des 10 systèmes qui permettent le fonctionnement du corps humain :

Systèmes de « communication » :

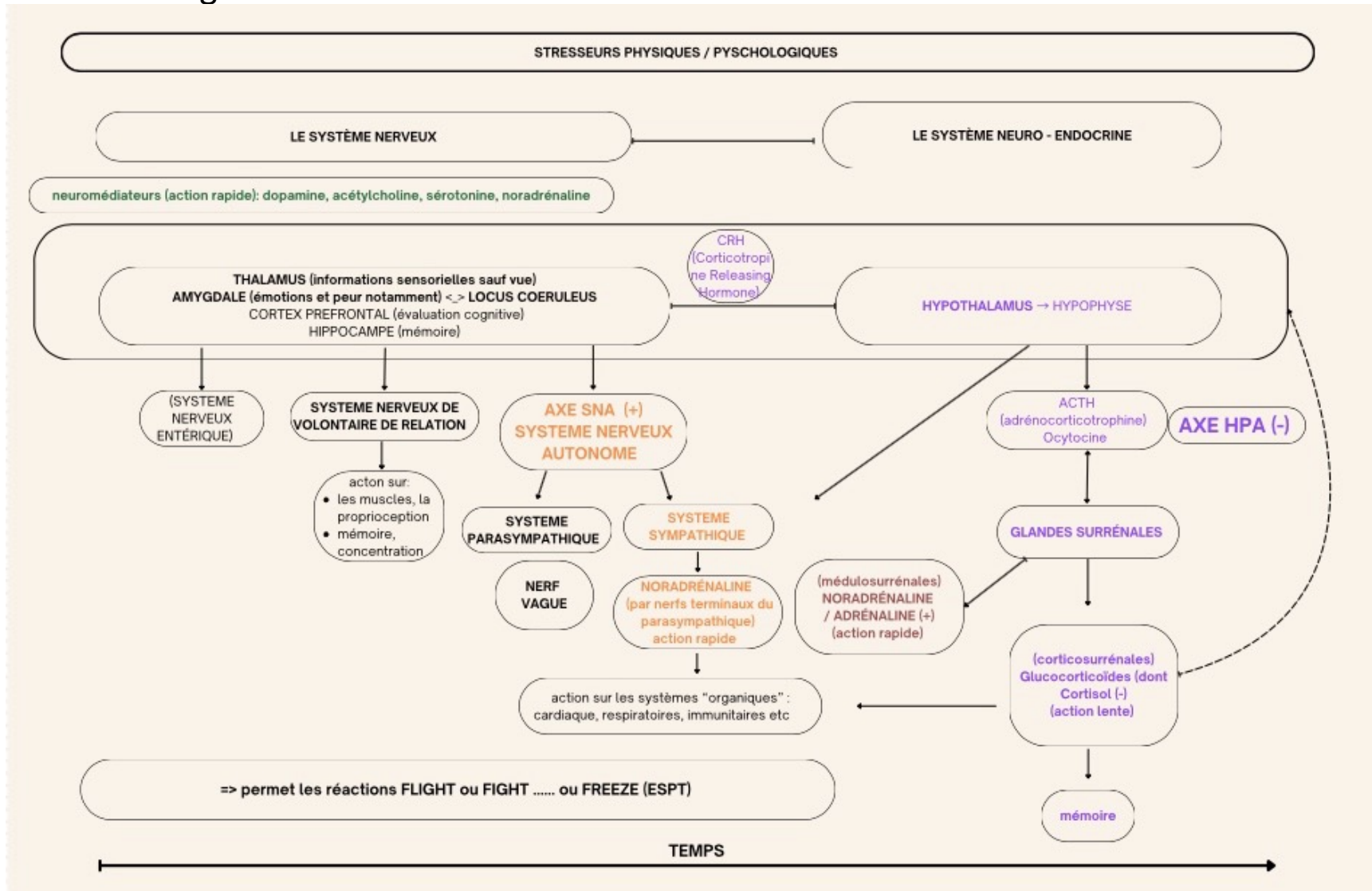
- * **Nerveux** (système nerveux, moelle épinière et cerveau)
- * **Endocrinien** (hypophyse, thyroïde, glandes para thyroïdes, glandes surrénales, pancréas mais ovaires et testicules)
- * lymphatique ou immunitaire (amygdales, thymus et rate)

Systèmes « organiques » :

- * Respiratoires
- * Circulatoires ou Cardiovasculaires (coeur, sang, vaisseaux)
- * Digestif
- * Urinaire (inclus reins et vessie)
- * Reproducteur
- * Musculosquelettique (os, muscles, tendons, cartilage)
- * Tégumentaire (peau, poils, cheveux, ongles et glandes sudoripares)

2 – Stress et mécanismes physiologiques (2)

- b) Dans le stress: 2 grands axes: SNA et HPA



2 – Stress et mécanismes physiologiques (3)

Pour comprendre ce qui se passe dans le corps: les 3 grandes étapes du Syndrome Général d'Adaptation théorisé par Hans Selye

Phase 1: phase d'alarme : confrontation au stressor => action de l'axe Sympathique

=> libération de noradrénaline -> adrénaline , sérotonine, dopamine

=> activation du SNC et en particulier la branche Sympathique:

réactions en cascade:

- activation du Système Nerveux de Relation en particulier les zones du haut du corps (trapèzes, nuque, mâchoires, épaules, bras) et zones autour du bassin (hanches, psoas, cuisses, lombaires)
- système respiratoire (augmentation de la fréquence, respiration thoracique)
- système cardiaque (augmentation de la fréquence)
- système sanguin (pression artérielle; en particulier, irrigation des muscles et du cerveau)
- système métabolique (foie libère plus de glucose pour l'énergie)
- sens en éveil

(notons que les systèmes considérés comme non essentiels dans la situation sont automatiquement mis au repos: digestif, urinaire, reproducteur, etc)

=> permet la prise de décision et la réaction (+)

2 – Stress et mécanismes physiologiques (4)

phase 2: phase de résistance = action de l'axe HPA

=> libération du cortisol (en soutien à l'organisme)

- mémorisation de l'évènement

- activation du système immunitaire

- si issue positive, sentiment de satisfaction.

- on observe aussi que la phase de récupération passe par le sommeil => activation du parasympathique

=> si pas de nouvelle confrontation au stressor => retour à l'homéostasie

Mais **si chronicité** du stress (confrontation au stressor trop fréquente, sans possibilité de repos) ou **stress hyper-aigu** (non résolu, trauma, ESPT)

2 – Stress et mécanismes physiologiques (5)

phase 3: phase d'épuisement

=> le cortisol continue d'être produit et devient pathogène

=> le corps ne peut plus revenir à son homéostasie (même s'il n'y a plus de confrontation au stress) en raison de l'épuisement

Conséquences (qualifiées de « maladies d'adaptation » par H. Seyle)

- sur les systèmes « organiques »: par le besoin en énergie permanent, augmentation du glucose, des triglycérides et du cholestérol => HTA, obésité, diabète, arthrosclérose, infarctus
- perturbation du système digestif
- baisse du tonus musculaire
- maladies inflammatoires
- baisse de la réponse immunitaire (mais ne semble pas totalement prouvé)
- troubles du sommeil
- troubles de la reproduction

- le taux de CHR maintenu à un effet anxiogène et dépressif, irritabilité
- altération de la mémoire et des capacités cognitives (prise de décision, mémoire, attention)

3 – Stress, émotions, cognitions (1)

- Travaux de John Mason, dans les années 60: nouvel éclairage sur le stress et la mise en évidence de « l'activation émotionnelle dans l'intensité des réponses de stress ».
 - Puis développement des théories cognitives sur le stress avec notamment:
 - * Seymour Levine : « montre l'influence de la nouveauté, de l'imprévisibilité et du manque de contrôle sur la modulation de la réponse biologique au stress »
 - * Robert Lazarus et Susan Folkman à l'origine de la « théorie transactionnelle du stress » (1984) et qui définissent le stress comme d'une part « le déséquilibre entre les sollicitations faites à l'individu et les ressources dont il dispose pour les affronter ». Ceci est la phase d'évaluation qui fait entrer en jeu, plusieurs facteurs (antécédents situationnels et individuels qui influencent la réaction au stress)
Par ailleurs, ils théorisent également les différentes stratégies d'ajustement (coping), cognitives et comportementales utilisées par les individus.
 - * Sonia Lupien (psychologue et chercheuse canadienne, Centre d'Etude sur le stress humain de Montréal) pour qui le stress c'est du CINÉ
- Contrôle faible sur une situation**
Imprévisibilité
Nouveauté
Égo menacé

3 – Stress, émotions, cognitions (3)

- Stress = état (n'est pas une émotion). Il y a des réactions biologiques, des sensations physiques (serrement, striction) et la réponse au stress repose aussi sur une évaluation cognitive liée potentiellement à des expériences passées
=> entraîne une réaction dans le présent

Donc la confrontation au stress se colore:

- * d'une émotion (+ ou -)(rôle de l'amygdale) qui engendre des sensations dans le corps
- * et aussi d'une réponse du cortex préfrontal (régule les émotions mais sa fonction peut être altérée, notamment en raison du stress)
=> l'expérience va être « engrangée » dans la mémoire (rôle de l'hippocampe): par ailleurs, l'expérience négative ou difficile peut s'accompagner de pensées particulières (je ne suis pas capable, je suis nul, je ne peux pas faire face, et..) => saṃskāra pour le yoga

= => boucle rétroactive: émotion et cognitions modifient la perception du stress + rôle de la mémoire (anxiété – projection dans le futur qui peut engendrer un stress en retour (pas de différenciation du cerveau de la réalité et de l'imaginaire)

= => peur, anxiété, angoisse, dépression, ESPT et parfois comportements d'évitements (addictions)

4 – En résumé

- Aujourd'hui, on utilise un seul et même mot (stress) pour désigner sans les distinguer :
 - D'une part : le facteur déclencheur qui crée le stress => le stresser.
 - « le stresser est l'ensemble des modifications environnementales qui déclenchent le stress, qu'elles soient internes au corps (hémorragie, sepsis, douleur, mémoire, etc) ou externes (chaleur, froid, agression physique ou psychiques, etc) (source: Cairn.info)
 - La réponse au stress qui est d'ordre:
 - * biologique et physique (réponse du corps au stresser)
 - * l'aspect comportemental (coping), émotionnel et cognitif: « capacité individuelle à faire face à un stresser => stressabilité .Elle peut être variable pour un même stresser.

⇒ Ces différents aspects peuvent nous donner des pistes de réflexion pour répondre au stress chronique.

Le stress a des conséquences:

- * sur la santé (visibles car lésions des tissus qui constituent le corps)
- * sur le psychisme, les émotions (peut générer anxiété, angoisse, irritabilité, etc)
- * psycho-sociales (difficultés relationnelles, violence contre soi, contre les autres, absentéismes, burn-out etc)

=> Le stress à un coût pour l'individu, pour ses proches mais aussi pour la société

5 – Le point de vue du yoga (1)

- Sur le stress, en tant que tel, les textes ne disent pas grand-chose 😊 mais
- Iḍā et Piṅgalā / Système Nerveux Parasympathique & Sympathique (source: Prāṇa & Prāṇāyāma, Swami Niranjanananda Saraswati)
- Vision du yoga:
 - * univers formé de 2 forces : la conscience et l'énergie
 - * le microcosme est le reflet du macrocosme et dans le corps humain, ces 2 forces prennent forme sous 2 concepts que sont: citta śakti et prāṇa śakti => correspondent aux nāḍī Iḍā et Piṅgalā
 - * canaux mentaux et physiques
 - * Piṅgalā : polarité positive, force solaire, vitalité, dynamisme et tension / agitation, extraversion, énergie qui correspond aux activités sociales, physiques, mentales. Il prédomine pendant la journée. Correspond au **système nerveux sympathique (activateur** dans la vision occidentale)
 - * Iḍā : polarité négative, force lunaire, sa nature est froide, relaxation, passivité, sédentarité, introversion, énergie liée aux activités calmes et au sommeil.
Correspond au **système nerveux parasympathique (freinateur** dans la vision occidentale)
- => ces 2 nāḍī sont à la racine du mantra haṭha (bīja mantra Ham pour Iḍā et Piṅgalā mantra tham ou ksham pour Iḍā). Symbolique: les 2 pétales du cakra Ājñā .

5 – Le point de vue du yoga (2)

- Au niveau physique: les pôles sympathiques et parasympathiques ont leurs sorties nerveuses;

- * sympathique: T1 à L2/L3

- * parasympathique : 2 sorties:

 - * crânienne: 4 sorties notamment la Xème paire crânienne (source au niveau du tronc cérébral et sorties au niveau des cervicales).

 - * sacrée: S2 à S4

=> Correspond au nerf vague. Il a une action directe, notamment, sur le cœur, les poumons, le système digestif et certains muscles de la gorge. De fait, il permet de : ralentir le rythme cardiaque, stimuler la digestion, réduire la pression artérielle, réguler la respiration, favorise la relaxation et le sommeil.

- Relation d'Īḍā et Piṅgalā avec la respiration

- * narine gauche: Ida (lunaire)

- * narine droite : Pingala (solaire)

⇒ Les différents Pranayama consistent à stimuler ces polarités afin de rétablir une balance entre ces 2 pôles => suṣumnā au sein duquel se croisent Ida et Piṅgalā en 6 points ou 6 cakras .

5 – Le point de vue du yoga (3)

- Sur la base d'études publiées dans Pubmed et
 - * la méditation cyclique (Cyclic Meditation - CM)
 - * alterne postures de yoga et périodes de relaxation
 - * développée par H.R: Nagendra, Président de la S-VYASA Society
 - * sur la base de la Māṇḍūkya Upaniṣad, 4 états: veille/ jāgrat, rêve/Svapana, sommeil profond/ suṣupti, turīya = pure conscience
=> cycle: mouvements -> repos -> observation -> silence
 - * effets (selon diverses études réalisées et énumérées dans l'étude « Possible Roles of Cyclic Meditation in Regulation of the Gut-Brain Axis » - Debananda S. Ningthoujam, Nilkamal Singh, Saikat Mukherjee . 2021):
amélioration de la variabilité de la fréquence cardiaque, un rééquilibrage de la balance parasympathique durant le sommeil, amélioration de l'oxygénation et de la fréquence respiratoire, amélioration des fonctions cognitives, de l'attention sélective, de la concentration, des capacités visuelles, des réponses moteurs répétitives, de la mémoire et aurait un effet sur la réduction de l'anxiété.
 - * pratique: <https://www.youtube.com/watch?v=7Eyuus4LZX8>

5 – Le point de vue du yoga (4)

Le stress se manifeste par :

- Des tensions physiques : haut du corps, zones autour du bassin, sensations de strictions, de tensions dans le corps
- Une sur-activation du sympathique au détriment du parasympathique
- Des émotions de peur, de colère qui peuvent entraîner de l'anxiété, de l'angoisse, de la dépression ou de l'irritabilité.
- Des cognitions particulières: sentiment d'être débordé, de ne pas avoir le temps, culpabilité impuissance, perte de confiance.
- => objectif du yoga : par la pratique des postures, des respirations et de la méditation / visualisation, amener de la fluidité chez le pratiquant.

Rappel:

- La pratique du yoga ne règle pas tout. Elle peut être un complément intéressant seulement.
- Ne pas hésiter à renvoyer l'élève qui montrerait des signes aigus de stress, d'anxiété, de dépression vers son médecin traitant ou un praticien qualifié (psychologue, psychothérapeute notamment spécialisé dans les thérapies comportementales)
- Si urgence:

4 – Résumé des points sur lesquels nous pouvons agir avec le yoga:

(pour la France)

- [SOS Amitié](https://www.sosamitieidf.asso.fr/?gad_source=1&gad_campaignid=22394570289&gbraid=0AAAAAD40PfWlysNFAWfBdC5XF_-RhNOoN&gclid=EAlaIqobChMIp_KCh9vSkwMVaor9BR3FADkdEAAYASAAEgl1SfD_BwE) pour les personnes de tout âge en détresse psychologique ou leur entourage. Permanence téléphonique est assurée tous les jours, 24h/24 au **09 72 39 40 50**. Appel et le service est gratuit.

https://www.sosamitieidf.asso.fr/?gad_source=1&gad_campaignid=22394570289&gbraid=0AAAAAD40PfWlysNFAWfBdC5XF_-RhNOoN&gclid=EAlaIqobChMIp_KCh9vSkwMVaor9BR3FADkdEAAYASAAEgl1SfD_BwE

Un numéro national de prévention du suicide : le 3114. Gratuit, accessible 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24, depuis tout le territoire national, ce numéro permet d'apporter une réponse immédiate aux personnes en détresse psychique et à risque suicidaire.

[Écoute famille Unafam](https://www.unafam.org/besoin-daide/une-ligne-decoute). Écoute téléphonique anonyme et gratuite assurée par des psychologues est destinée aux personnes qui doivent faire face à la maladie psychique d'un proche. Les psychologues sont joignables du lundi au vendredi, de 9h à 13h et de 14h à 18h (17h le vendredi) au **01 42 63 03 03**. <https://www.unafam.org/besoin-daide/une-ligne-decoute>

[Fil santé jeunes](https://www.filsantejeunes.com/) est destiné aux jeunes de 12 à 25 ans. Ce site a un espace de discussion et un chat. Il est aussi possible d'appeler au **0 800 235 236**, numéro d'aide anonyme accessible tous les jours de 9h à 23h. <https://www.filsantejeunes.com/>

- [Drogues info service](https://www.drogues-info-service.fr/) : **0 800 23 13 13**, tous les jours, de 8h à 2h.

- [Alcool info service](https://www.alcool-info-service.fr/) : **0 980 980 930**, tous les jours, de 8h à 2h.

6 – Stress: des outils

POSTURES

- Postures spécifiques pour chasser les tensions dans:
 - * haut du corps (rappel: mâchoires, cou, trapèzes, épaules, bras) :
cercles avec épaules pendant l'échauffement, yoni mudrā, ½ pont, etc)
 - * bas du corps (rappel: hanches, psoas, quadriceps) :
Añjaneyāsana (posture du fils d'Añjanai – fente basse) avec travail de la ceinture scapulaire et des bras.
 - * plus globalement toutes les déclinaisons de Sūrya Namaskāra réalisées à vitesse modérée
 - * plus généralement (tensions dans le corps et les pensées): exercice de pandiculation
- Postures spécifiques pour travailler sur les sorties nerveuses du parasympathique:
 - * ½ pont
 - * pavanamuktāsana
 - * chat – vache (mārjārīāsana)
 - * jathara parvitanasana (digestif +)
 - * śavāsana (avec 2 à 3 préparations en tension?!)
 - * supta baddha koṇāsana
 - * bālāsana et variations
 - * apānāsana

6 – Stress: les outils du yoga

POSTURES

- Postures spécifiques pour reprendre confiance en soi:
 - * postures d'ancrage: tādāsana (axe terre-ciel) et postures spécifiques comme les variantes du guerrier avec explications.
 - * postures d'ouverture du buste
- Postures pour stimuler le digestif et corriger les petits déplacements intervertébraux: torsions (voir cours sur l'IBG)

PRANAYAMA (équilibrants ou stimulateurs du parasympathique)

- * rappel: les prāṇāyāma permettent de travailler la relation au temps (versus les postures qui sont la relation à l'espace)
- * Respiration ujjāyī avec recherche d'allongement de l'expiration (par ex: Inspire en x temps – Expire en x+2 ou plus)
- * nāḍī śodhana prāṇāyāma (respiration alternée)
- * samavṛtti prāṇāyāma (respiration carrée mais penser à pratiquer de façon progressive, resp. rectangulaire)

6 – Stress: les outils

MEDITATION / VISUALISATION

- * (suggestion personnelle) En raison de la relation parasympathique et gorge: chanter 36 om̐ (12 voix forte, 12 voix basse, 12 répétitions mentales)
- * toutes les techniques de méditations apprises pendant la formation Yoga Systema

RELAXATION / VISUALISATION

- * 2 à 3 contractions complètes avant de rentrer en Śavāsana
- * Induire de la détente, un lâcher-prise, revenir dans le moment présent
- * relaxation guidée sur les différentes parties du corps.

Globalement:

- * Éviter d'induire du stress ou du découragement dans la pratique avec des postures ou des pranayama trop compliqués. Rester simple et efficace.

6 – Stress : les outils

CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN (issus du Centre d'Etude sur le Stress Humain (CESH) de l'Institut Universitaire en santé mentale de Montréal)

- * être positif
- * faire le choix de ne pas surréagir aux stresseurs
- * rester objectif
- * communiquer
- * apprendre à s'accepter et accepter les autres aussi
- * avoir un tissu social de qualité
- * apprendre de ses erreurs
- * appréciez le succès aussi
- * développer une auto-discipline et le contrôle
- * pratiquer sans cesse afin de devenir résilient.

Je rajouterai:

- * si cela est possible: agir sur le stressueur
- * rechercher la simplicité
- * s'autoriser des pauses quotidiennes (respiratoire, lever le nez de la tâche qu'on est en train d'accomplir, pause d'écran, apprendre à ne rien faire) et globalement avoir un temps de repos suffisant. (moins le corps aura récupéré, moins il sera prêt lors de prochaines périodes de stress)
- * se faire aider.

=> travailler un état d'esprit d'ouverture, de calme, de pensées bienveillantes sur le tapis de yoga pour pouvoir doucement emporter cet état d'esprit dans la vie.

6 – Stress : les outils

MODE DE VIE.

Le stress chronique entraîne de nombreuses perturbations notamment au niveau du sommeil, du digestif.

- * revoir la leçon sur l'IBG (alimentation anti-inflammatoire)
- * en plus: réduire voir supprimer le café car action directe sur les surrénales, éviter les sucres raffinés qui augmentent la glycémie, éviter alcool et tabac également.
- * importance primordiale du sommeil.
- * le stress consomme beaucoup de magnésium et de Zinc
- * il existe des plantes adaptogènes qui peuvent aider sur le court et moyen terme
=> parlez en toujours avec votre médecin traitant et/ ou votre pharmacien (d'autant plus si vous prenez un traitement. Les plantes et compléments nutritionnels ne sont pas dénués d'effets secondaires ou peuvent avoir des interactions avec les traitements allopathiques)

Merci de votre attention 😊

Temps de Questions - Réponses

Sources

Etudes et articles divers

- Étude Fondation Ramsay Santé: <https://presse.ramsaygds.fr/communiqu/224977/Plus-de-4-Francais-sur-10-constatent-augmentation-de-leur-stress-ces-3-dernieres-annees-La-Fondation-Ramsay-Sante-devoile-resultats-de-deuxieme-edition-de-observatoire-du-stress?cm=1>
- Etude de Marie-Pierre Moisan et Michel Le Moal : Le stress dans tous ses états / Overview of acute and chronic stress responses: https://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/full_html/2012/08/medsci2012286-7p612/medsci2012286-7p612.html
- Fiche pdf « cerveau en fiche : le stress » - Société des Neurosciences: <https://www.neurosciences.asso.fr/wp-content/uploads/2020/01/FichesCerveau-stress.pdf>
- <https://stm.cairn.info/revue-de-neuropsychologie-2019-4-page-251?lang=fr>
- <https://shs.cairn.info/revue-defense-nationale-2023-HS4-page-15>
- https://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/full_html/2003/01/medsci2003191p118/medsci2003191p118.html
- <http://www.medecine.unige.ch/enseignement/apprentissage/module3/pec/apprentissage/neuroana/stress/stress2.htm>

Tout savoir sur le stress: <https://stresshumain.ca/le-stress/>

Hanse Selye: <https://thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/selye-hans>

Sources

- Sur la méditation cyclique / Cyclic Meditation (sur Pubmed, cliquer sur le lien PMCID pour lire l'étude complète)
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2934575/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35002859/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39698183/>

Source « journal of science and culture in Yoga, Yoga Mimamsa :

https://journals.lww.com/yomi/fulltext/2024/56020/effect_of_a_yogic_stress_management_tech_nique.11.aspx