



Livres

Yoga-Thérapie, soigner la dépression

Lionel Coudron
et Corinne Miéville

La dépression s'attaque non seulement à notre esprit, mais aussi à notre corps. Le yoga, qui s'enrichit des avancées et des découvertes de la science et de la psychologie, peut apporter une aide véritable en stimulant de manière concrète les neuromédiateurs, grâce à leur action sur l'humeur, l'énergie et le sentiment de bien-être. La yoga-thérapie, c'est son nom, cible les postures qui redressent et nous « ancrent » dans le sol, jouant ainsi sur la dopamine. Place aussi aux mouvements d'ouverture, de respiration et de relaxation qui, en augmentant la sécrétion de mélatonine, agissent sur les pensées négatives. L'ouvrage montre de manière claire les exercices à pratiquer pour débloquer l'énergie, et nous incite à noter nos sensations. Toutes les études prouvent que le yoga et la méditation permettent d'aller mieux, mais aussi de prévenir les rechutes, avec la même efficacité qu'un antidépresseur. A.B.

Odile Jacob, 128 p., 14,90 €.

