



PHOTO: Alain Dahan

Yasmin F. Gow is an internationally known yoga instructor, writer and producer. Her uplifting instruction inspires elation and empowerment. Founder of Practice Bliss™, she is the creator of two yoga CDs and an upcoming DVD series. Her new yoga studio, Centre Holistique OM West is located in Pointe Claire Village and offers a variety of weekly programs for adults and kids. To contact Yasmin email yoga@practicebliss.com or visit www.practicebliss.com.

Yasmin's upcoming retreats and workshops:

Oct 28:

Shiatsu Massage & Partner Yoga Workshop (9h–16h30)
Join shiatsu therapist Penka Apostolov and yoga instructor Yasmin F. Gow in beautiful Pointe Claire Village for this unique workshop that teaches you how to give a simple shiatsu massage and practice yoga with friends. Come alone or with a partner. Delicious vegetarian lunch included.

Feb, 2008:

Panama Yoga Retreat
Join Yasmin on a beautiful private island situated on the Pacific coast of Panama for a rejuvenating week of yoga, quiet meditation, spa treatments, restful naps, ocean swims, rainforest walks and delicious food.

Effortless stress reduction yoga practice

Ironiquement, l'ampleur du stress et la contrainte de temps font partie intégrante de la société contemporaine, qui est à la fine pointe de la technologie. Le stress s'y propage plus rapidement que tout autre malaise et domine la plupart des aspects de notre vie. Même si une certaine forme de stress, comme celle qui nous motive à atteindre nos buts, est saine et complémentaire à notre succès, la plupart des autres formes provoquent de l'anxiété, sans aucun bienfait, et ont un effet nuisible sur notre bien-être physique et notre équilibre émotionnel.

Le stress constitue tout ce que notre esprit perçoit comme une situation représentant un danger sérieux ou un danger de mort. Physiquement, le corps répond à ces situations par une réaction de fuite et de lutte. La fréquence et la force des battements de cœur augmentent; la tension artérielle monte; les muscles se tendent en vue de se préparer pour la « lutte »; la respiration s'accélère; le souffle se fait court; et les glandes surrénales, situées au-dessus des reins, sécrètent les catécholamines ou hormones du stress. De plus, l'adrénaline est sécrétée en vue d'activer le système nerveux tandis que les fonctions physiologiques, telles la digestion, l'élimination et la restauration, sont désactivées afin que toute l'énergie et toutes les réserves puissent servir à combattre la situation étant perçue comme un danger immédiat.

À court terme, cette réaction peut être grandement profitable si nous devons échapper à un fauve ou bien effectuer un sprint au cours d'une course de 100 mètres, par exemple. Cependant, le stress constant et continu auquel la plupart d'entre nous succombons représente un aspect de l'effondrement de notre société.

Selon Santé Canada, 70 pour cent des Canadiens et des Canadiennes souffrent de stress régulièrement. En outre, selon Statistique Canada, près de la moitié des adultes entre 25 et 44 ans déclarent se sentir pris au piège dans la routine quotidienne.

Si notre corps ou notre esprit est habituellement exténué, il sera toujours en état de panique, ce qui empêchera les systèmes vitaux précités touchant la digestion, la croissance, la reproduction et l'élimination de fonctionner efficacement. Évidemment, ces symptômes, y compris les migraines, les

affections cutanées et un sommeil agité, produisent, à leur tour, encore plus de stress et, ainsi, s'ensuit un cercle vicieux. Par conséquent, il est crucial que nous apprenions dès que possible à gérer notre stress et à le désamorcer avant qu'il ne nous consume et ne nous rende malade.

Heureusement, la relaxation est l'antidote au stress. Plus notre niveau de stress est élevé, plus le temps que nous consacrons quotidiennement à la relaxation et à la libération de nos tensions profondes doit être important.

Il est bien reconnu que le yoga peut contribuer à libérer le stress et la tension. En positionnant le corps de diverses façons et en nous concentrant sur la respiration, nous en arrivons à pouvoir étirer les muscles tendus et à libérer notre esprit. Une pratique régulière du yoga est idéale. Toutefois, lorsque nous sommes trop malades, blessés, débordés ou exténués pour effectuer de simples tâches comme la préparation du souper, il nous paraît inconcevable de nous rendre à un cours de yoga en vue d'y pratiquer des salutations au soleil. Donc, nous devons trouver une solution de rechange ou bien continuer à souffrir.

Le yoga fortifiant continue de gagner en popularité dans l'ouest. Ses postures faciles et sans effort représentent un antidote efficace au stress et à la fatigue. Ce type de yoga a des propriétés curatives profondes: son but étant de soulager les céphalées de tension, les malaises menstruels et tout autre effort physique ou toute autre fatigue nerveuse. Chaque posture est maintenue de 5 à 15 minutes; le corps est entièrement soutenu par des couvertures, des blocs, des livres ou des ceintures afin que la dépense énergétique soit minimale et la relaxation, optimale.



The irony of our modern, technically advanced world seems to be more stress and time pressure. Although some stress, like the kind that motivates us to achieve our goals, is healthy and complementary to our success, the majority of it produces an access of anxiety without benefits and is detrimental to our emotional and physical wellbeing.

Stress is whatever your mind perceives as life threatening or dangerous. Physically, the body responds to this state with a "fight or flight" response. The heart beats faster and harder, blood pressure rise, muscles tensed up to prepare for "battle", breathing becomes shallow and rapid and the adrenal glands, positioned above the kidneys release catecholamine or stress hormones. Adrenaline is also secreted to jump start the nervous system and bodily functions, like digestion, elimination, and restoration, are shut down so that all energy and reserves can combat the perceived immediate danger.

In the short term, this response can be highly beneficial to us, say if we had to escape from the pursuit of wild animal or sprint a 100m race. However, the downfall of society is the constant and continuous stress that most of us fall victim to.

According to Health Canada, 70 per cent of Canadians feel stressed on a regular basis and statistics Canada reports that nearly half of adults between the ages of 25 and 44 feel as though they are trapped in a daily routine.

If our mind/body is regularly frazzled, it will always be in a state of panic and the important aforementioned systems – digestion, growth, reproduction and elimination – will not function efficiently. Of course, these symptoms, as well as others like headaches, skin disorders and agitated sleep, produce even more stress and a vicious cycle ensues. It is therefore crucial that we learn, as early as possible, how to manage our stress and defuse it before it consumes us and makes us sick.

Luckily, the remedy for stress is relaxation. The more stressed we are, the greater the need for daily relaxation and deep tension release.

It is well known that yoga can help release stress and tension. By arranging the body in different positions and focusing on the breathing, we are able to stretch out tense muscles and clear our mind. Regular practice is ideal, but when we are too sick, injured, overwhelmed and/or exhausted to perform simple tasks like cooking dinner, it is often inconceivable for us get to a yoga class and start practicing sun salutations. We must, therefore, choose an alternative or continue to suffer.

Restorative yoga is becoming more and more popular in the West. The postures are easy, effortless even, and a great antidote for stress and fatigue. This type of yoga practice is deeply healing and designed to ease tension headaches, menstrual discomfort and any other physical or emotional strain. Each posture is held for five to 15 minutes and the body is completely supported by blankets, blocks, books or belts, so energy expenditure is minimal and relaxation is optimal.

Les postures suivantes peuvent être exécutées par quiconque, peu importe l'âge ou le niveau d'aptitude physique. Il se peut que vous ressentiez un léger malaise à prime abord. Cependant, au fur et à mesure que le corps se repositionne, toutes les sensations déplaisantes devraient s'atténuer. Si une douleur persiste, il se peut que vous n'exécutiez pas la posture adéquatement ou que celle-ci ne vous convienne pas. Alors, essayez-en une autre ou demandez l'aide du moniteur. Si vous êtes enceinte, il est préférable de consulter votre docteur avant d'exécuter l'une de ces postures.

The following postures can be done by anyone regardless of age or level of fitness. You may feel a slight initial discomfort, but, as the body rearranges itself, any unpleasant sensations should pass. If any pain persists, you may not be in the correct position or the posture might not be right for you. Try another pose or work with an instructor. If you are pregnant, it is advisable to consult your doctor before trying any of these poses.



1. FLEXIONS ARRIÈRE À L'AIDE D'UN BLOC/D'UN COUSSIN/D'UNE COUVERTURE
Allongez-vous sur le dos, pliez les genoux et écartez les pieds de la largeur des hanches. Par la force des jambes et des bras, soulevez les hanches et glissez un bloc, un coussin ou une couverture pliée sous le bassin. Soyez à l'aise: vous devrez peut-être ajuster l'accessoire vers l'avant ou l'arrière. Le bord supérieur du bloc doit être parallèle à celui des os iliaques et non au milieu du dos ou au coccyx. Sortez de cette posture en toute sécurité en vous appuyant sur les pieds. Puis, soulevez les hanches et maintenez-les dans cette posture pendant que vous enlevez le bloc. Pour baisser les hanches, commencez par baisser complètement la partie supérieure du dos; puis, baissez le milieu du dos, la partie inférieure du dos, les hanches et, finalement, le coccyx. Ensuite, roulez vers la droite et mettez-vous en position assise.

- AVANTAGES:**
- Étire la poitrine, l'épine dorsale et la nuque
 - Stimule et améliore le fonctionnement de la glande thyroïde
 - Rehausse l'humeur
 - Atténue les malaises menstruels comme les crampes
 - Soulage les symptômes de la ménopause
 - Réduit l'anxiété, les maux de tête et l'insomnie
 - A un effet thérapeutique pour les personnes souffrant de l'asthme ou de sinusites.

1. SUPPORTED BACK BEND WITH BLOCK/BOLSTER/BLANKET

Reclining on your back, bend your knee and place your feet hip width apart. Using the strength of your leg and your arms, lift your hips and slide a block, bolster or rolled up blanket under your pelvis. It should feel quite comfortable, so you may need to adjust the prop forwards or backwards until you find a place of ease. The top edge of the block should be in line with the top edge of your hip bones, not across your lower-mid back or your tail bone. (To exit this pose safely, press down on your feet, lift your hips and keep them suspended as you remove the block. To lower, bring your upper back to the floor first, followed by your mid-back, lower back and finally hips and tail bone. Then roll to the right and rise up to sitting.)

- BENEFITS:**
- Stretches the chest, spine, and neck
 - Stimulates and helps to balance thyroid
 - Elevates mood
 - Relieves menstrual discomforts like cramps
 - Helps reduce symptoms of menopause
 - Reduces anxiety, headache, and insomnia
 - Therapeutic for asthma and sinusitis



2. POSTURE INVERSÉE À L'AIDE D'UN BLOC/D'UN COUSSIN/D'UNE COUVERTURE
Allongez-vous sur le dos; élevez les jambes et posez-les contre le mur confortablement (les pieds en haut), le bassin au sol, sans aucune sensation d'étirement derrière les jambes. Si vous sentez un étirement, éloignez-vous légèrement du mur. Puis, en appuyant les talons contre le mur, soulevez les hanches et glissez un bloc, un coussin ou une couverture pliée sous le bassin. Comme dans la posture ci-dessus, l'accessoire doit soutenir les hanches confortablement. Si vous êtes en pleine période menstruelle, évitez de soulever les hanches. Toutefois, vous pouvez faire cette posture en éloignant légèrement les hanches du mur et en élevant tout simplement les jambes. Sortez de cette posture en suivant les mêmes étapes que celles de la posture numéro 3.

- AVANTAGES:**
- Revigore le cœur et le système cardiovasculaire
 - Atténue les symptômes reliés au stress
 - Soulage les maux de tête
 - Calme l'esprit
 - Diminue la rétention d'eau
 - Réduit le gonflement des jambes
 - Est efficace pour combattre les varices

2. SUPPORTED INVERSION WITH BLOCK/BOLSTER/BLANKET

Lying on your back with your legs comfortably extended up the wall, your pelvis should be on the floor to start and you should not feel any stretching behind the legs. If you do feel a stretch, back away from the wall slightly. Then, pressing your heels against the wall, lift your hips and place the block, bolster or rolled up blanket under your pelvis at the sacrum. As in the pose above, the prop should be comfortably supporting the hips. If you are menstruating, you should avoid elevating your hips. You can, however, do this pose by keeping your hips slightly away from the wall and simply extending your legs up. (Come out of this pose the same way as in pose 3.)

- BENEFITS:**
- Rejuvenates heart and cardiovascular system
 - Eases stress symptoms
 - Relieves headaches
 - Quiets the mind
 - Reduces water retention
 - Reduces swelling in the legs
 - Good for people with varicose veins



3. SUPTA BADDHA KONASANA: POSTURE DU PAPILLON EN POSITION COUCHÉE
Allongez-vous sur le dos; veillez à ce que le dos et la tête soient légèrement surélevés à l'aide de couvertures pliées, d'oreillers ou d'un coussin; ramenez la plante des pieds l'une contre l'autre en ouvrant les genoux vers l'extérieur. Placez deux couvertures pliées supplémentaires sous vos cuisses au même niveau. Ces couvertures ne doivent pas soulever les cuisses, mais elles doivent tout simplement toucher la peau à la fin de votre mouvement de façon à ce que vos jambes soient soutenues lorsque vous entrez dans cette posture. Sortez de cette posture en toute sécurité en rapprochant les genoux l'un contre l'autre. Puis, laissez les couvertures glisser à droite. Ensuite, mettez-vous en position assise.

- AVANTAGES:**
- Augmente la flexibilité au niveau des hanches
 - Aide à la digestion et prévient les troubles de l'estomac
 - Calme les malaises menstruels
 - Baisse la pression artérielle
 - Adoucit les symptômes de la ménopause
 - Améliore la respiration



4. OUVERTURE DE LA POITRINE ET DU DOS EN POSITION COUCHÉE AVEC COUVERTURES
Pliez deux couvertures de grandeur similaire et placez-les horizontalement sur le tapis à une distance de 25 à 30 cm l'une de l'autre. Allongez-vous sur le dos; assurez-vous que le bas des omoplates s'appuie sur la première couverture, les épaules touchent le plancher et la nuque est soutenue par la seconde couverture. Si vous sentez un malaise au dos, pliez les genoux. Sortez de cette posture en roulant vers la droite et, à l'aide de la main, mettez-vous en position assise.

- AVANTAGES:**
- Améliore la posture
 - Libère la tension des muscles de la nuque et des épaules
 - Ouvre la poitrine
 - Améliore la respiration
 - Rehausse l'humeur
 - Réduit la fatigue

4. RECLINED CHEST AND BACK OPENER WITH BLANKETS

Roll up two similar-sized blankets and place them parallel across your mat separated about 25-30 cm. Reclining on your back, the first blanket crosses the bottom of the shoulder blades, the shoulders come to the floor, and the curve of the neck is supported by the second blanket. If you feel discomfort in your back, bend your knees. (To come out of this pose, roll to the right and use your hand to push your back up to sitting.)

- BENEFITS:**
- Improves posture
 - Releases tension from neck and shoulders
 - Opens up the chest
 - Improves breathing
 - Elevates mood
 - Reduces fatigue



3. SUPTA BADDHA KONASANA: RECLINED BUTTERFLY POSE
Lying on the floor with your back and head slightly elevated by folded blankets, pillows or a bolster, bring you're the soles of your feet together and knees apart. Place two additional rolled up blankets under your thighs at even levels. These should not lift your thighs, but rather simply touch your skin at the end of your range of motion, so that as you release into this pose your legs will be supported. (To come out of this pose safely, bring your knees together and roll off the blankets to right of the body, then rise to sitting.)

- BENEFITS:**
- Increases flexibility in hips
 - Good for digestion and stomach upsets
 - Soothes menstrual discomforts
 - Reduces blood pressure
 - Helpful during menopause
 - Improves breathing



5. SAVASANA (POSTURE DU CADAVRE)
Allongez-vous sur le dos en écartant les bras et les jambes. Il est recommandé de placer une couverture pliée ou un coussin sous les genoux pour soutenir le dos. Fermez les yeux et libérez la tension accumulée dans chaque muscle. Respirez profondément et écartez légèrement les pieds. Sortez de cette posture en ramenant un genou vers la poitrine, suivi de l'autre. Puis, balancez-vous légèrement de gauche à droite. Ensuite, roulez vers la droite et mettez-vous en position assise.

- AVANTAGES:**
- Libère la tension musculaire
 - Réduit la fatigue et les maux de tête
 - Approfondit le sommeil
 - Baisse la pression artérielle
 - Diminue les symptômes reliés à l'anxiété et au stress
 - Calme l'esprit

5. SAVASANA

Lying on back with arms and legs extended to the sides. It is recommended to place a rolled up blanket or bolster under your knees to support your back. Close your eyes and let every muscle of the body release tension and let go. Breathe deeply and allow your feet to separate slightly. (To come out of this pose, bring one knee into your chest followed by the other and rock side to side slightly. Then roll to the right and rise to sitting.)

- BENEFITS:**
- Relieves muscle tension
 - Reduces headache and fatigue
 - Improves sleep
 - Lowers blood pressure
 - Reduces anxiety and stress
 - Calms the mind