

Trois exercices simples pour mieux dormir

But de l'exercice respiratoire

- Se prendre en charge soi même pour vivre mieux et agir de façon positive sur la conscience.
- Contrôler sa respiration afin de contrôler son stress, ses tensions.
- Apprendre à dissocier les différentes parties du corps lors de la respiration: le haut et le bas du corps.
- Respirer de façon consciente et posée pour s'offrir un moment de détente totale.
- Apprendre à bien respirer pour bien détendre les muscles et les oxygéner.
- Se préparer à passer une très bonne nuit. Exercice à répéter tous les soirs.
- En journée, aussi, pour évacuer les tensions corporelles, le stress et ainsi préparer la nuit à venir.



Qu'est-ce que la sophrologie ?

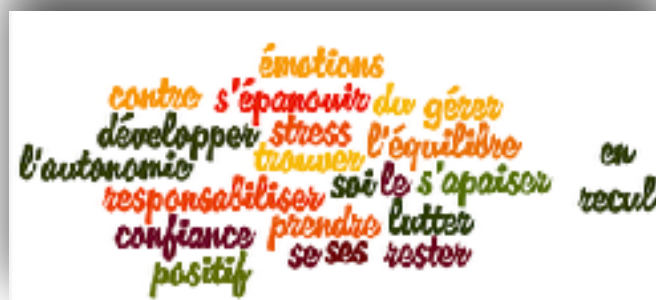
C'est une méthode composée de plusieurs techniques de relaxation permettant à chaque individu à apprendre à mieux gérer son stress et, dans notre cas, son sommeil. La personne devient ainsi actrice de son existence.

Ainsi, elle se programme de façon positive pour le futur.

La sophrologie est aussi un outil de bien être mental et physique qui aide la personne à devenir autonome dans la gestion de ses problèmes. Elle apprend à penser avant d'agir et à mieux se connaître.

Elle apporte une harmonie physique et mentale. C'est une philosophie de vie qui t'accompagne tout au long de ta vie et qui peut se pratiquer en toute autonomie.

C'est une méthode simple applicable par tous et à tous.



Les techniques de base

Ces 3 respirations sont la base à acquérir avant d'aller plus loin dans la technique de détente totale du corps pour mieux dormir.

Pour cela , je vais t'apprendre à respirer de 3 façons différentes selon un protocole indiqué ci-dessous:

1. La respiration thoracique: respirer uniquement avec le haut du corps , le thorax
2. La respiration abdominale : respirer uniquement avec le bas du corps par l'abdomen sans gonfler le thorax. Cette respiration abdominale apporte plus de détente.
3. La respiration totale : respirer par le haut puis le bas du corps pour généraliser la détente.

Bien respirer: mode d'emploi

Les respirations se font soit en position assise dans un fauteuil, les mains posées sur les cuisses soit en position allongée, jambes décroisées. Tu dois te sentir installé confortablement.

Tu peux enlever ta montre, les bijoux qui te gênent, dégrafer ta ceinture.

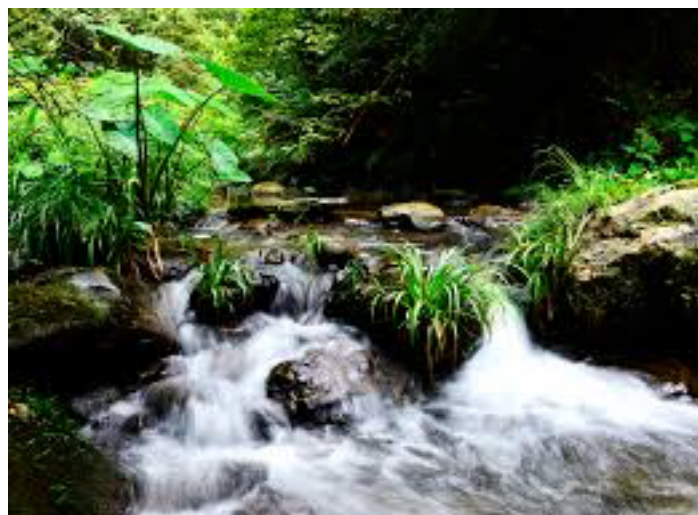
Choisis un endroit confortable pour toi, au calme, loin de toute source de distraction (télé, téléphone, ordinateur ...)

Détends toi et prends conscience des points d'appui de son corps: ta tête, tes épaules, tes bras, tes mains, ton dos, tes fessiers, tes jambes, tes mollets, tes pieds .

Imagine toi dans un lieu qui t'apporte calme et sérénité. Ce lieu peut être connu ou imaginaire.

Pour moi, c'est la montagne ,dans une prairie, par un jour d'été , près d'un cours petit cours d'eau.

Respire normalement et calmement.



Exercice d'application

1. Respiration Thoracique

Posture :

Les yeux fermés, le corps bien droit, les pieds écartés, les talons joints, les bras le long du corps, contemple toi.

Inspiration profonde:

Pose tes mains ,doigts écartés sur les côtes ,puis inspire par les narines en gonflant les poumons (3 à 5 secondes).

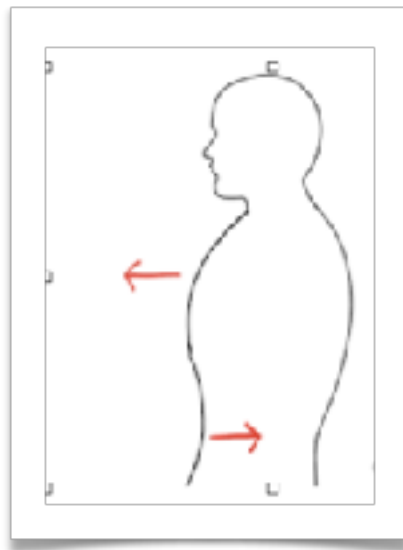
Expiration lente et douce:

Souffle lentement par la bouche et vide l'air de tes poumons. Tes côtes se resserrent (8 secondes).

Relaxation:

Souffle à nouveau en pensant de façon positive : « tout mon demi-corps supérieur se détend, se relaxe ».

A faire 5 fois de suite.



2. Respiration abdominale

Posture :

Les yeux fermés, le corps bien droit, les pieds écartés, les talons joints, les mains sur l'abdomen, contemple toi.

Inspiration profonde:

Inspire par les narines et gonfle uniquement l'abdomen (4 à 5 secondes).

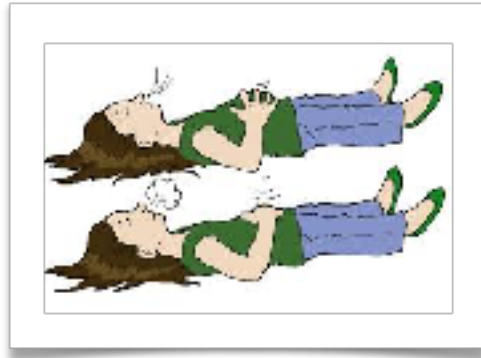
Expiration lente et douce:

Souffle lentement par la bouche en dégonflant le ventre et en diffusant ce souffle dans tout le demi-corps inférieur jusqu'aux orteils (8 secondes).

Relaxation

Masse doucement ton ventre de façon circulaire avec la pensée positive : « tout mon corps inférieur se relâche lentement , se relaxe ».

A faire 5 fois de suite.



3. Respiration totale

Posture :

Les yeux fermés, le corps bien droit, les pieds écartés, les talons joints, les bras le long du corps, contemple toi.

Inspiration:

Inspire par les narines en gonflant le thorax puis l'abdomen (3 secondes).

Expiration lente et douce :

Expire par la bouche en chassant l'air des poumons puis de l'abdomen en imaginant que l'air s'évade par les bras, les mains, les doigts, les jambes, les pieds.

Relaxation:

Respire normalement avec la pensée positive : « tout mon corps est détendu, relaxé et prêt pour une longue nuit de sommeil » .

A faire 5 fois de suite.

Fin de l'exercice

Les tensions évacuées , les bâillements sont présents.

Bouge chaque partie de ton corps lentement : pieds, jambes, mains, bras, tête.

Tu peux d'étirer doucement et ouvrir les yeux ou t'endormir de suite !

Les tensions évacuées , les bâillements sont présents, une bonne nuit de repos s'offre à toi!



Bonus: Enregistrement audio de l'exercice

<https://youtu.be/kJ4soF9-QPA>



Syl'Vitality Reflexologie Reiki



<http://sylvitality13.wixsite.com/reflexologie-reiki>

© Sylvie Coelho 2018

