

santé



3 exercices malins pour se rendormir

Le yoga
du sommeil
en vidéo sur
[femme
actuelle.fr](http://femmeactuelle.fr)

On se réveille en pleine nuit, et les ennuis commencent !
Voici trois exercices qui évitent le flot des pensées et permettent
de retrouver un sommeil réparateur. PAR MARIE-CHRISTINE DEPRUND

Notre sommeil s'organise en une succession de trois à cinq cycles (sept pour les gros dormeurs) de 90 minutes chacun. Le point délicat se situe à la jonction d'un cycle à l'autre. « Un bruit, une lumière sont susceptibles de nous ramener dans un état proche de l'éveil. Si l'on ne se rendort pas, il faut attendre le cycle suivant pour retrouver le sommeil », explique Michèle Freud, sophrologue, auteur de *Se réconcilier avec son sommeil* (éd. Albin Michel). Elle nous livre quelques exercices.

LA VISUALISATION: SE LIBÉRER DE SES SOUCIS

Les courtisans japonais tenaient des « livres d'oreiller » qu'ils plaçaient dans les tiroirs de leurs oreillers de bois. Ils y consignaient leurs impressions et leurs pensées de la journée, une façon de s'en libérer. Si vous vous réveillez anxieuse en pensant aux choses que vous avez à faire le lendemain, faites comme eux : dressez une liste, ça vous dégagera l'esprit. Ou, sans même ouvrir les paupières, imaginez une boîte sur votre table de chevet où vous placeriez une à une toutes vos préoccupations. Vous pouvez maintenant vous relaxer...

L'AUTOHYPNOSE: SE DÉTENDRE TOTALEMENT

Mettez-vous à l'aise en adoptant une respiration abdominale. Puis laissez venir à vous l'image d'un paysage

de bord de mer. Prenez bien le temps de le visualiser. Concentrez-vous sur cette vue, en imaginant un grand soleil se refléter sur l'eau, et observez la mer devenir scintillante, sous les reflets du soleil. Cette image ne doit plus vous quitter, elle favorise un état d'autohypnose facilitant l'endormissement. Imaginez à présent un bateau. Pensez à mettre tous vos soucis dans un grand sac, fermez le sac et rangez-le dans le bateau. Et tout doucement, observez l'embarcation s'éloigner de la rive. Continuez à fixer le bateau jusqu'à ce qu'il devienne un tout petit point. Au fur et à mesure, prenez conscience des sensations agréables qui s'installent dans tout votre corps qui se détend.

LA RESPIRATION VENTRALE: TROUVER LE CALME

Là, il va falloir vider votre esprit. Relaxe vous, sentez le matelas sous votre corps. Imaginez même le plancher, l'étage du dessous. Quand vous êtes bien lourde, prenez une grande inspiration par le nez, gonflez votre ventre, gardez l'air 3 à 10 secondes, puis expirez longuement par la bouche. Concentrez-vous sur votre respiration et laissez-la devenir automatique, douce et tranquille. A l'inspiration, pensez : « J'inspire le calme », et à l'expiration : « J'installe le calme. » Au fil de la pratique, vous obtiendrez de meilleurs résultats. ■

