

Santé: Yoga et sommeil - Magazine Mieux-Être

Santé: Yoga et sommeil: Des asanas pour mieux dormir

Par Marie-Josée Richard

Vous avez eu une journée folle et vous êtes épuisé. Pourtant, une fois couché, vous n'arrivez pas à fermer l'œil. Voici quelques postures de yoga à faire au lit juste avant d'éteindre la lumière. Fini de compter les moutons!

Avant de commencer la séance, il est important de se connecter avec son être intérieur. Sortez de votre tête la liste d'épicerie, les tâches du lendemain ou le rhume de votre petit dernier. Étendez-vous sur le dos. Détendez-vous complètement. Sentez les points de tension dans votre corps. Laissez vos pensées passer librement dans votre esprit, sans essayer de les retenir. Votre but : faire le vide, pour mieux rêver.

La respiration : un art qui s'apprend (4 ou 5 minutes)

Comment pratiquer une respiration yogique complète? D'abord expirez normalement, puis faites 10 respirations profondes (une inspiration et une expiration), toujours par le nez, et ce, pour chacune des étapes. Dans un premier temps, mettez vos mains de chaque côté de votre abdomen (un peu au-dessous de votre nombril), paumes vers le bas. Sentez bien le bas de votre ventre se gonfler en inspirant, comptez jusqu'à huit, puis relâchez votre souffle en contractant vos muscles abdominaux. Ensuite, procédez de la même façon avec votre thorax, en mettant vos mains dessus pour bien sentir le mouvement. Puis continuez avec vos clavicules (mains un peu au-dessus des seins). Terminez, main droite au niveau claviculaire et main gauche sur votre abdomen.]

Viparita korani : c'est parti! (de 2 à 5 minutes)

Voici l'une des six plus importantes postures de yoga; certains la surnomment aussi l'équerre ou la demi-chandelle. Placez vos fesses le plus près possible du mur, les jambes vers le haut, en laissant vos bras de chaque côté de votre corps. Vous pouvez aussi mettre un oreiller sous le bas de votre dos. Essayez de déplier vos jambes, mais ne forcez pas la posture. Cet exercice n'est pas recommandé aux personnes souffrant de haute pression ni aux femmes qui ont leurs règles.

Pour ceux qui travaillent devant leur ordinateur toute la journée, cet asana est des plus approprié. Et les bénéfices qu'il apporte sont nombreux : il permet de régulariser la tension artérielle, de reposer le cœur, d'apaiser le système nerveux, d'oxygéner le bassin (bon contre les vaginites) et de stimuler la circulation sanguine (bon contre la cellulite et pour les jambes lourdes ou agitées).

Un classique : la position de l'enfant (de 2 à 5 minutes)

Mettez vous à genoux, puis étendez votre tronc sur le matelas, les bras en croix. « Il faut vraiment se laisser choir et

«imaginer que l'on est une méduse », suggère Marie-Eve Corriveau, professeure de hatha-yoga au Studio Specifik. Pour plus de confort, elle propose que vous déposiez sous votre tronc un oreiller placé à la verticale.

La pince : droit
devant! (de 2 à 5
minutes)

Assoyez-vous
avec les jambes dépliées et collez vos chevilles ensemble. Abaissez-vous sur
vos jambes et expirez. Il ne s'agit pas ici de vouloir être souple à tout prix,
mais il faut surtout relâcher les tensions qui sont dans votre dos et le haut
de votre cou.

Lisez la suite de cet
article en vous procurant le numéro 13 (octobre 2007) du magazine Mieux-Être