

Yoga et sommeil



Le yoga peut être pratiqué pour ses bienfaits dans une démarche globale (équilibre du corps et de l'esprit) ou avec un objectif particulier :

Problèmes de sommeil : les différentes causes

Il existe plusieurs problèmes de sommeil qui pourront donner lieu à pratiquer le yoga :

- les insomnies,
- les problèmes d'endormissement difficile,
- les réveils nocturnes,
- un sommeil agité,
- une sensation de fatigue au levé après une nuit de 7 à 8 heures de sommeil.

Ces problèmes, passagers ou persistants, peuvent avoir différentes origines :

- un état de stress ou de nervosité passagère,
- une alimentation trop riche au repas du soir,
- des carences en certains minéraux/oligo-éléments (ex. : magnésium),
- le sevrage de somnifères,
- les effets secondaires de certains médicaments,
- une maladie sous-jacente, etc.

Attention ! Une fatigue inhabituelle doit amener à consulter un médecin.



Yoga et sommeil : de nombreux bienfaits

Commencer à pratiquer le yoga ne doit se faire qu'après un bilan médical et l'accord de votre médecin traitant. Une fois que le médecin aura diagnostiqué le problème de fond, on pourra :

- agir sur les causes, quand c'est possible,
- se mettre à une pratique de yoga, en douceur.

Le yoga peut en effet avoir d'excellentes répercussions sur la santé globale :

- détente mentale : lâcher-prise émotionnel, lâcher-prise des pensées négatives récurrentes,
- détente musculaire : la phase de relaxation dans une séance de yoga permet de relâcher les muscles qui sont souvent « sous tension » de façon totalement inconsciente,
- détente du dos : le squelette tout entier y trouve son compte et principalement la colonne vertébrale, en éliminant les tensions du dos, on pourra aussi retrouver un sommeil de meilleure qualité.



• Le yoga pour lutter contre l'insomnie

Nous l'avons déjà vu : les troubles du sommeil surviennent plus fréquemment en raison de dysfonctions d'ordre plutôt psychologique que physique. Heureusement, les personnes atteintes de ces troubles peuvent aussi lutter contre les causes de ceux-ci sans l'aide de médicaments. Il s'agira d'assimiler les circonstances stressantes de la vie quotidienne au travers d'un maximum de détente. Un moyen efficace qui s'offre à chacun d'entre nous est le yoga – cette activité qui nous vient d'Extrême-Orient jouit d'une grande popularité en Europe, et est bénéfique aux personnes les moins prédestinées au sport.

• Le yoga en tant que thérapie de compensation

Le yoga peut alors avoir un impact particulièrement positif sur le sommeil lorsqu'il est pratiqué en guise de complément d'accompagnement à une thérapie. À long terme, on s'en sort et ne pas les prendre à vie. Il faut réussir à trouver la détente nécessaire et trouver le calme, une sorte de paix intérieure. Les exercices de yoga exercés peu avant la prise du produit soporifique ou somnifère vont faire en sorte que l'esprit va filtrer les aspects agréables de la journée, de telle sorte que le sommeil sera possible sans peine

Le Yoga pour traiter l'Insomnie et les troubles du sommeil



De nos jours, l'un des moyens les plus efficaces pour lutter contre l'insomnie est le yoga.

Les exercices de yoga permettent de créer un équilibre entre votre corps et votre esprit, ce qui aura pour effet de relâcher les tensions et de réduire le stress.

En d'autres termes, le yoga stimule le cerveau causant ainsi une amélioration dans la [circulation sanguine](#) qui à son tour vous permet de retrouver un sommeil normal.

Grâce aux exercices relaxants d'étirement et de respiration, vous pourrez profiter d'un bon sommeil sans avoir recours à des somnifères.

Les somnifères ont en effet une action rapide en apportant le sommeil en seulement quelques minutes mais ils possèdent des effets secondaires.

Les postures du Yoga adaptées aux personnes qui souffrent de l'Insomnie

De ce fait, les postures de yoga sont un moyen plus sûr et très efficace pour lutter contre l'insomnie.

Il ya certains exercices de yoga relaxants pour le corps et l'esprit.

Ces méthodes naturelles aideront toute personne qui souffre d'insomnie. Vous n'aurez plus besoin de recourir à des somnifères qui ont des effets secondaires et peuvent en outre aggraver votre trouble du sommeil.

Retrouvez donc un sommeil normal grâce aux postures de yoga dont on a prouvé l'efficacité et la sûreté.

Postures de yoga pour bien dormir



Que faire pour bien dormir ? Du yoga bien sûr ! Voici 3 postures de yoga permettant de bien dormir et de combattre le stress avant de se coucher.

Puisqu'on ne fonctionne pas sur [piles](#), le yoga est un excellent moyen pour combattre le stress : si on a du mal à s'endormir le soir et qu'on se demande **que faire pour bien dormir**, faire du yoga chaque jour peut nous aider. Puisque la pratique **yoga pour bien dormir** n'est pas compliquée, Nicole Panel propose 3 postures de yoga faciles pour détendre le corps et l'esprit avant d'aller se coucher, pourquoi pas dans une ambiance avec [bougies parfumées](#) ?



Baddha Konasana

Pour bien dormir, voici une posture très détendue. En position assise, on place nos plantes de pieds l'une contre l'autre. Mettons les mains sur nos pieds ou sur nos chevilles. On inspire en nous penchant en avant, tout en gardant le dos droit. On continue à respirer dans cette position et on sent la tension qui s'évacue. Gardons cette position pendant environ 2 mn.



Le chas de l'aiguille

Le chas de l'aiguille est typique de ces postures de **yoga pour dormir** : en position allongée, le dos bien à plat au sol. On plie les genoux et on pose la plante des pieds au sol.

On ramène notre genou droit vers notre poitrine. En gardant les hanches bien droites, on place notre cheville gauche au-dessus de notre genou droit. On attrape notre cuisse droite et on amène notre jambe droite vers notre poitrine.

On inspire et on expire dans cette position en veillant à bien garder nos hanches bien droites.

On reste dans cette position jusqu'à ce que nous sentions un léger étirement. On change de jambe et on répète l'exercice. **Que faire pour bien dormir ?** Cette posture de yoga !



La posture de l'enfant

Attention à ne pas s'endormir tout de suite ! La posture de l'enfant est une **posture de yoga** idéale **pour dormir**. On démarre en position à genoux. On s'assoit sur nos talons. On ouvre les genoux pour qu'ils soient dans le prolongement de nos hanches. On inspire et on expire profondément tout en nous penchant en avant pour placer notre front sur le sol et notre poitrine sur nos genoux.

Nos bras sont au-dessus de notre tête et nous aident à nous étirer. On les ramène le long du corps pour que les mains, paumes vers le ciel, touchent nos pieds.

On continue à respirer profondément et on garde la posture pendant 2 mn. Pour **bien dormir**, c'est la posture idéale.

Séances de YOGA à Bouville pendant l'été 2015

Mercredi, jeudi et vendredi de 15h à 16h30 et de 18h30 à 20h

Samedi de 10h à 11h30

Nicole Panel – 06.86.81.80.40