

Petit protocole du Sommeil

Pour favoriser l'endormissement et un sommeil de meilleure qualité, pour un sommeil plus réparateur.



Prendre un moment pour soi avant de dormir

Les massages, assis au bord du lit

Débutez en vous réchauffant les mains en les frottant l'une contre l'autre.

Massez vigoureusement le sommet de la tête et le cuir chevelu pour chasser les tensions.

Et pourquoi pas... Se masser doucement le visage et le pourtour des oreilles, le front et les tempes. Tout ce qui vous fait du bien !

Puis massez avec soin vos pieds, la plante des pieds à l'aide des deux pouces pour aller en profondeur mais sans pour autant forcer. Mettre une crème pour les pieds est une agréable occasion et facilite le massage.

Avec le tranchant de la main du côté de l'annulaire, frottez la plante des pieds en travers, depuis le creux de la voûte plantaire vers le milieu entre les coussinets (zone des métatarses). Effectuez ce massage jusqu'à ressentir de la chaleur.

Massez le point derrière les oreilles, le point du « sommeil paisible »

C'est dit-on le point maître des insomnies. Il se trouve derrière le lobe des oreilles à la base d'un petit creux. Effectuez des petites pressions circulaires avec le bout du majeur 2 à 3 minutes (des 2 côtés).



Respirer quelques longues minutes (assis ou allongé)

On inspire, on expire le plus tranquillement possible. Les mains posées sur le ventre, on le sent bouger tout seul, doucement. Plus longtemps vous le ferez et mieux cela sera.

On inspire lentement une fine brise, on expire sans effort, cela se fait tout seul, comme un ballon qui se dégonfle lentement. A nouveau inspirer, expirer, et le corps se relâche de plus en plus à chaque fois... Comme une douce vague, un va et vient en continu.

Le corps participe. Inspirez, il se grandit très légèrement. Expirez, il se repose délicatement.

Baillez

Pensez à bailler, c'est une excellente mise en condition pour le sommeil. Massez alors le haut de vos mâchoires en ouvrant et en fermant la bouche comme pour bailler. Respirez.

Quelques conseils

Attendre 3 heures après le repas du soir pour aller dormir. Faire quelques mouvements et massage de la zone de l'estomac avant le repas du soir pour favoriser une meilleure digestion.

Prévoir un sas de décompression et se préparer au sommeil. Ralentir ses activités et se changer les idées, loin des soucis.

Respirations à pratiquer sans modération pour la santé. Pour se relaxer et s'endormir.

Persévérez sans volonté de réussite. Je vous souhaite une douce nuit.

