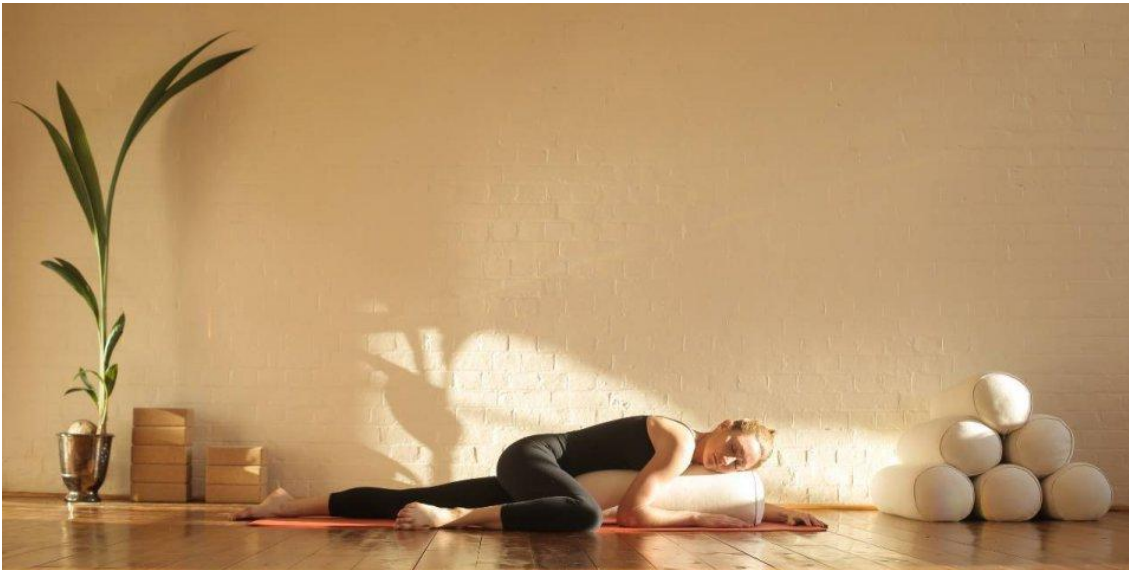


Insomnie : 4 postures de yoga restauratif pour retrouver le sommeil

Vous avez des difficultés à trouver le sommeil ? Le yoga restauratif peut certainement vous aider. Accessible à tous, ce yoga très doux peut aider l'esprit et le corps à atteindre un état de relaxation profonde. Explications et détails des postures avec la professeure certifiée Audrey Favreau.



[Sommaire](#)

- [1 - Les principes du yoga restauratif](#)
- [2 - Le yoga restauratif pour combattre l'insomnie](#)
- [3 - La posture pour apaiser l'esprit](#)
- [4 - La position pour mieux respirer](#)

Les principes du yoga restauratif

" Le yoga restauratif est fait **pour tout le monde, que l'on soit jeune ou moins jeune, sportif ou non, malade ou non** , annonce d'emblée Audrey Favreau pour introduire son livre *Le Yoga restauratif* .

Yoga restauratif : passer du stress à la relaxation



" Le yoga restauratif à lui seul est une pratique méditative qui permet de **calmer le mental, [d'équilibrer le système nerveux](#) et de détendre le corps** , explique la spécialiste. Couverture, briques, sangles, coussins pour les yeux... De nombreux accessoires sont utilisés pour créer des **[postures faciles](#) , accessibles et confortables** afin de favoriser un état de relaxation intense.

" Une fois installé(e) confortablement dans la position, **il n'y a plus de mouvement à faire ni d'effort à fournir** puisque le principe est que le support permet à l'organisme d'être **libéré naturellement de la tension musculaire et du stress profondément enraciné** , poursuit-elle. On peut alors rester beaucoup plus longtemps dans les postures, entre 5 et 20 minutes contre quelques respirations pour le yoga classique. " **La circulation sanguine s'améliore et leur système respiratoire fonctionne mieux** .

Lâcher prise physiquement, mentalement et émotionnellement

" La pratique du yoga restauratif permet de **ralentir et de réduire les stimulations auxquelles nous sommes soumis(es) en continu** . L'idée est de remodeler le **[système nerveux](#)** , de calmer les tensions et les esprits éprouvés par nos quotidiens toujours plus accélérés. Cette pratique offre un moyen de **nous apaiser consciemment tout en nous aidant à se connaître et à comprendre nos émotions** , qu'elles soient négatives ou positives.

Pour toutes ces raisons, ce type de yoga peut devenir votre allié en cas de **troubles du sommeil** .

Le yoga restauratif pour combattre l'insomnie

La vie quotidienne est souvent **[source de stress](#)** que nous n'arrivons pas toujours à gérer. " Lorsque nous sommes trop stimulés par le stress, **nous devenons agités et cela nous empêche de nous endormir** . La tension et les douleurs musculaires peuvent rendre également difficile l'obtention de la relaxation dont nous avons besoin pour entrer dans des phases de sommeil plus profondes.

Insomnie : calmer le système nerveux pour retrouver le sommeil

La spécialiste considère le sommeil comme un " **continuum de repos** , c'est-à-dire une structure où d'un côté il faut réussir à se détendre pour accéder de l'autre côté à un **[sommeil profond](#)** .

" Et la **capacité à se détendre et à dormir** dépend de la façon dont nous nous sentons en sécurité. Ils dépendent d'un **système nerveux qui est nourri** . Et pour le nourrir, la spécialiste conseille de pratiquer **20 à 40 minutes de yoga restauratif chaque jour** . " Plus nous pratiquons régulièrement, plus nous rendons notre système nerveux flexible c'est-à-dire capable de réagir en cas de menaces mais aussi **capable de se relaxer lorsque nous sommes dans notre lit** .

La posture pour apaiser l'esprit

Le stress peut entraîner des [troubles digestifs](#) , des tensions physiques ou encore nous empêcher de bien dormir, entraînant différents troubles du sommeil comme [l'insomnie](#) . En ce sens, le yoga restauratif peut vous aider à **calmer vos émotions et à retrouver un état de calme intérieur** .

Adho Mukha Swastikasana, pour calmer le mental

La posture " **Adho Mukha Swastikasana** est spécialement faite pour " calmer le mental grâce à la pression exercée sur le front, détaille Audrey Favreau dans *Le Yoga restauratif* . " Elle est **particulièrement apaisante en cas d'anxiété** . Elle permet également de calmer les spasmes abdominaux en relaxant le ventre.

Matériel nécessaire : un tapis, une chaise, quatre couvertures et un coussin pour les yeux.

Technique :

1. Placez une chaise devant vous sur un tapis et asseyez-vous sur le coin d'une ou plusieurs couvertures afin de soulever le bassin en le faisant basculer légèrement vers l'avant.
2. En position assise et jambes croisées, penchez-vous vers l'avant de façon à pouvoir poser confortablement les bras et la tête sur la chaise, avec une couverture.
3. Fermez les yeux et respirez profondément pendant deux minutes puis changez la position de vos jambes et placez votre cheville droite sur votre cheville gauche ou inversement, et répétez l'exercice.

Cette position est contre-indiquée aux personnes souffrant de [discopathie](#) .

La position pour mieux respirer

La spécialiste nous recommande cette autre position pour [retrouver le sommeil](#) , à pratiquer pendant trois à cinq minutes de chaque côté.

Salamba Bharadvajasana, pour calmer le système nerveux

La posture " **Salamba Bharadvajasana** aide à apaiser le **système nerveux** , " à [mieux respirer](#) , tout en offrant un massage aux organes abdominaux.

Matériel nécessaire : un tapis, deux bolsters, trois couvertures, un coussin pour les yeux.

Technique :

1. Placez le premier bolster dans le sens de la largeur du tapis et le second dans le sens de la longueur en position inclinée

sur le premier. Posez une couverture pliée sur le haut du premier bolster, afin d'y poser votre tête (la couverture doit descendre jusqu'au sternum).

2. Asseyez-vous de profil du côté droit sur le bolster en pliant les jambes vers l'arrière.

3. Inspirez en étirant votre tronc vers le haut puis expirez et tournez-vous pour vous coucher sur le bolster. Reposez votre tête dans la même direction que les genoux et fermez les yeux pour vous relaxer dans cette position pendant 3 à 5 minutes.

4. Vous pouvez ensuite répéter l'opération du côté gauche.

Pour continuer à vous aider à retrouver un sommeil de qualité, la professeure de yoga recommande également les positions " **Ardha Viparita Karani** et " **Salamba Savasana** , que vous pouvez retrouver dans son [livre](#) *Le Yoga restauratif* aux éditions [Grancher](#).

Sources

Interview de Audrey Faveau, auteure du livre *Le Yoga restauratif* aux éditions [Grancher](#)