

Pratique de relaxation / préparation au sommeil

Matériel :

- plusieurs oreillers et coussins, couverture, balles mousse
- placer votre ordi de façon à pouvoir me voir une fois couché sur le côté droit

Instructions de base:

- Différents exercices à explorer séparément ou en combinaisons
- Peut se pratiquer durant la journée pour se détendre ou le soir avant de se coucher ou pendant la nuit dans le lit
- Suivre votre rythme personnel, prioriser votre confort, ajuster les positions
- Lenteur, douceur
- En silence ou avec musique très douce, lumière tamisée

Conseils généraux pour améliorer le sommeil :

- Ne plus regarder d'écrans au moins une heure avant d'aller au lit, pour favoriser la production de mélatonine.
- Noirceur totale pour dormir (Mélatonine)
- ne pas manger lourd ni tard le soir
- Ne pas introjecter des scènes de violence, de suspense, de drame psychologique.

Intention: S'entraîner à se relaxer

Nourrir le Yin, apaiser le Shen du coeur, baisser le niveau d'hormone de stress, calmer le système nerveux, apaiser les émotions perturbatrices, détendre les tensions, lâcher le contrôle.

Huiles essentielles (HE) à poser sur notre oreiller et l'oreiller des enfants:

HE Lavande Vrai (protection maternelle)

HE Laurier Noble (protection paternelle)

HE de Rose sur le 3 ième oeil

HE Vétiver sur le point RE 1

L'insomnie est un symptôme qui nous parle d'un déséquilibre entre le Yin Yang

Un symptôme est un messager, donc il est sage de ne pas en vouloir à l'insomnie.

Alors il est sain d'essayer de comprendre quelle est la cause, et d'agir dessus, plutôt que de vouloir combattre le symptôme.

Une solution constructive, c'est d'influencer consciemment nos énergies durant la journée pour les harmoniser et les rééquilibrer au quotidien.

Utiliser spontanément nos outils de Qi Gong qui sont à la portée de la main, pour auto-réguler notre système para sympathique et sympathique et notre production d'hormone.

Cultiver la présence sécurisante, soutenante, tendre, bienveillante, compassionnelle

Cultiver la confiance en la confiance, s'entraîner à lâcher le contrôle, et à lâcher prise

3 causes principales de l'insomnie:

Toutes les insomnies sont en relation avec une agitation du Shen du Coeur, qui lui, gouverne le Shen des 5 organes et toutes les émotions.

1- Vide de Yin des Reins:

Difficulté à s'endormir, manque d'énergie Yin pour relaxer, Système sympathique hyper actif, en mode survie, sur nos gardes, peurs et appréhensions, sentiment de menace sous-jacent. Peur de lâcher prise, peur de lâcher le contrôle, peur de la catastrophe.

Impatience dans les jambes, envie de fuir.

État d'insécurité, besoin de protection.

2- Stagnation au niveau du foyer Moyen :

Associé à la digestion lente.

Stagnation des émotions au niveau du plexus solaire.

Rumination/soucis/regrets/culpabilité, rejouer des scénarios, obsessions mentales

Colères, ressentiments, blâme.

3- Excès de Yang du Foie :

Arrive à s'endormir, par ce qu'il y a fatigue, mais la machine repart à 3h du matin pour régler les problèmes, trouver des solutions, bouillonnement de créativité.

On n'arrive plus à trouver le sommeil, le système sympathique est stimulé par la pression des dead line, des objectifs à atteindre.

Peut être due à une hyperactivité physique dans la journée, sur entraînement qui peut créer un vide de sang (yin) dans le Foie.

Démo dans la video:

- massage yeux VE 1-2, arcade sourcilière, VB 1
- tempes, oreilles, tête VG 20 (couronne)
- cou VB 20, VE 10, occiput VG 16
- trapèze VB 21
- PO 1-2,
- Coude GI 11

- dessus de la main GI 4
- centre de la paume de main Lao Gong MC 8
- poignet MC 7-6, Co 7
- Points Shu dans le dos le long de la colonne vertébrale

Pratique :

- Assis tailleur, bailler, rouler épaules, ½ cercle tête
- algue, cercle, vague devant/côté
- Souffle du vent (respiration)
- Hippopotame
- Singe rame **TCHOU**
- frotter la gouttière du pied
- Acupression RE 1 (HE Vétiver)
- Acupression Fo 2-3
- Couché sur le dos, bercer genoux enlacés
- Crocodile
- Singe tire pieds pubis
- Ventilation vers les orteils **HHII**
- Masse plexus
- Masse Foie, creuse sous côtes **CHCH**
- Masse Rate/pancréas, creuse sous côtes, **HRHROO**

- Couvre yeux
- Masse tour de l'oeil
- Presse avec pouces Ve 1-2, pince arcade sourcilière
- masse tempes, mâchoires
- Masse oreilles
- Gratte crâne, VG 20
- Masse cou, VB 20, Ve 10
- Masse trapèze, presse VB 21
- Acupression PO 1-2

- Acupression GI 11 - 4
- Torsion du serpent **SSS**

- Masse Poitrine
- Acupression Shanzhong
- Ballon sous les omoplate + cercle bras **HHAA**
- Acupression couché de côté droit, poser la mains sur le poignet MC 8 - 6 - 7
- Lézard
- Embrasser la terre
- 3 ième oeil YinTang (HE Rose)

- Balles sous les Points Shu

*Texte écrit par Marie-Claude Rodrigue
Directrice de Fragments Libres • 2021*