

*Pourquoi n'arrivons-nous pas à dormir ?*

**Michael Krugman**

# 1, 2, 3 SOMMEIL

avec les étonnants *Mini-mouvements* du  
*Souder Sleep System™*

Titre original :

**THE INSOMNIA SOLUTION**

The Natural, Drug-free Way to a Good Night's Sleep

Ed. Warner Books (Anglais US)

Traduction et adaptation **Blandine Wong**

Illustrations **Pascal Leloup**

KiKeKoiDonOù Édition 2019

[www.KiKeKoiDonOu.com](http://www.KiKeKoiDonOu.com)

**Michael Krugman**, qui fonda le *Sounder Sleep System*<sup>TM</sup> en 1999, s'est impliqué toute sa vie dans l'étude des méthodes traditionnelles et modernes d'auto-guérison. Il était également praticien de la *Méthode Feldenkrais*<sup>TM</sup>, méthode de mouvement en conscience. Enseignant et formateur, il était très apprécié pour ses présentations claires pleines de chaleur et d'humour.




Il a enseigné et donné des conférences pendant plus de vingt ans sur les sujets du sommeil et de l'éveil, de la relaxation et de l'auto-guérison, aussi bien aux États-Unis qu'en Europe. Il nous a quittés fin 2016 en laissant plus de 200 enseignants du *Sounder Sleep System* formés pour poursuivre la diffusion de son travail.

Son ouvrage principal « *Insomnia solution* » est enfin traduit en français. L'ouvrage original fait référence à de nombreux résultats scientifiques. Les recherches ont continué à progresser depuis, et il nous a semblé plus pertinent de mettre cet aspect en arrière-plan pour l'édition française. Le lecteur curieux trouvera sans peine des sources actualisées, livres, articles de revue ou sites internet, sur l'état de la recherche sur le cerveau et le sommeil.

Nous pensons respecter ainsi l'objectif premier de l'auteur, qui est de mettre la pratique du *Sounder Sleep System*<sup>TM</sup> à la portée de tous.

***Blandine WONG***

*Pourquoi n'arrivons-nous pas à dormir ?*

|   |     |
|---|-----|
| Introduction – Pourquoi n’arrivons-nous pas à dormir  | 7   |
| Chapitre 1 – Ma quête du sommeil .....  | 15  |
| Chapitre 2 - Comment utiliser ce livre .....  | 45  |
| Chapitre 3 – Détendez votre corps .....   | 65  |
|  R1 – La bascule du bassin .....   | 72  |
| R2 – Déverrouiller la cage thoracique .....   | 80  |
| R3 – Allonger un côté .....   | 89  |
| R4 – Se laisser aller et se redresser .....   | 94  |
| R5 – Peindre l’air .....  | 101 |
| R6 – Laisser pendre les épaules .....   | 109 |
| Chapitre 4 – Calmez votre esprit .....  | 115 |
|  C1 – Faire moins .....            | 133 |
| C2 – Faire de la place .....  | 142 |
| C3 – Les yeux au ciel .....   | 149 |
| C4 – La poignée de main secrète .....   | 155 |
| C5 – Plier les poignets .....   | 161 |
| C6 – Toucher son cœur .....   | 166 |
| Chapitre 5 – Bercez-vous vers le sommeil .....  | 171 |
|  B1 – Surfer sur le souffle ..... | 180 |
| B2 – Se balancer .....  | 186 |
| B3 – La langue dans la joue .....   | 192 |
| B4 – Le ziggurat .....  | 200 |
| B5 – Accueillir le sommeil à bras ouverts ..  | 205 |
| Chapitre 6 – Bon à savoir .....   | 213 |
| Annexe 1 – La science, le sommeil et vous .....   | 222 |
| Annexe 2 – Petit lexique du <i>Sounder Sleep System</i> ....  | 230 |
| Annexe 3 – Les <i>mini-mouvements</i> en bref .....   | 232 |
| Pour aller plus loin .....  | 244 |

1, 2, 3... SOMMEIL

# Introduction

## Pourquoi n'arrivons-nous pas à dormir

Vous souhaitez apprendre comment favoriser les processus naturels du sommeil ?

De nombreuses personnes souffrent d'une insomnie *transitoire* sans cause médicale apparente. C'est-à-dire qu'elles ne présentent aucun problème de santé diagnostiqué, mis à part l'incapacité de dormir pendant une ou plusieurs nuits. Cet état peut disparaître pour un temps et revenir. Cela ne le rend pas moins dérangeant.

Si ce genre d'insomnie transitoire est ce dont vous souffrez, ce livre est pour vous. Plongez-vous dans sa lecture, et vous apprendrez ce dont vous avez besoin pour vous endormir sans effort et vous rendormir rapidement si vous vous réveillez au cours de la nuit ou tôt le matin.

L'insomnie chronique et les troubles du sommeil sont des problèmes médicaux et sortent du cadre de ce livre. Si vous souffrez d'insomnie ou autres symptômes liés au sommeil pendant une semaine ou plus, demandez à votre médecin de travailler avec vous pour découvrir et alléger les causes de votre problème. Bien sûr, une fois que vous aurez examiné tous les aspects médicaux, vous pourrez revenir à ces pages pour vous aider à rétablir votre capacité naturelle à vous endormir et à dormir toute la nuit.

## **Le stress : la principale cause de l'insomnie**

Quelle est la cause de l'insomnie transitoire ? Et, qui plus est, pourquoi cela vous arrive-t-il à *vous* ? La réponse est brève, c'est le *stress*. Tout le monde en parle et tout le monde en souffre à un moment ou à un autre, mais est-on sûr de savoir de quoi il s'agit ? Essayons d'y voir un peu plus clair.

Tout animal en bonne santé, que ce soit une méduse, votre chien ou vous, passe la majeure partie de sa vie dans un état d'équilibre homéostatique. Cela signifie que certains paramètres essentiels de la vitalité – l'équilibre des fluides, la prise de calories, la température, etc – sont maintenus à une valeur proche de la « consigne » idéale. Cela permet à l'organisme de fonctionner à son potentiel optimal.

Un facteur de stress est tout ce qui détraque cet équilibre fondamental, et le stress est la variété des réponses physiques de l'organisme qui tentent de le rétablir. Chez les êtres humains, la réponse au stress commence avec la libération de deux hormones par les glandes surrénales : l'épinéphrine et le cortisol. Ces deux hormones assurent l'envoi d'énergie supplémentaire aux muscles et augmentent la circulation sanguine, pour permettre une action rapide en réponse au facteur de stress. En même temps, elles retirent de l'énergie aux processus non indispensables à la survie à court terme, comme la croissance et la digestion.

La réponse au stress est souvent déclenchée par une menace ou une urgence physique – l'exemple le plus souvent cité étant d'échapper à un prédateur – mais elle peut aussi découler de facteurs moins dramatiques comme le chaud ou le froid, le manque de nourriture ou d'eau, l'exposition à des toxines, l'immobilisation, la foule, le bruit, le noir et, mais oui, le manque de sommeil ! Et tous les états comme la peur, la colère, le chagrin, l'incertitude et même la joie extrême. Toutes ces

## *Pourquoi n'arrivons-nous pas à dormir ?*

choses sont des facteurs de stress ; toutes sont capables de provoquer une réponse au stress.

Quand l'animal rencontre un facteur de stress, son corps produit une réponse pendant le temps nécessaire, puis revient rapidement et efficacement à son état homéostatique précédent. Mais les humains et autres primates ne sont pas des animaux comme les autres. Chez eux, la réponse au stress peut être déclenchée non seulement par des menaces réelles mais aussi par la simple anticipation d'une telle menace. Si des événements stressants perdurent ou reviennent de façon fréquente, ou même si nous anticipons simplement qu'ils vont le faire, la réponse au stress devient un état plus ou moins permanent.

Alors, les ennuis commencent. Avec la réponse au stress, le métabolisme s'accroît dans son ensemble : le pouls s'accélère, la tension artérielle et la consommation d'oxygène montent en flèche, les muscles se tendent et la température du corps s'élève au-dessus de la normale, comme pour nous préparer à agir immédiatement. C'est une dépense d'énergie bien supérieure à ce que nous pouvons nous permettre de façon répétée. Au lieu de restaurer l'équilibre du corps, un stress prolongé ou permanent crée de fait de sérieux déséquilibres. Cet état constant d'alerte finit par nous exténuer. Il n'est pas surprenant que le stress joue un rôle dans le développement de tant de maladies, depuis les attaques cardiaques et cérébrales jusqu'à l'anxiété et la dépression, les diabètes, les ulcères, la colite et le cancer.

Où vient se placer l'insomnie dans ce tableau ? Comment le stress cause-t-il l'insomnie ? Pour le comprendre, nous devons d'abord connaître quelques rudiments des processus physiques de l'endormissement. S'endormir est un processus naturel qui implique une séquence spécifique d'événements dans le corps. Quand nous approchons du sommeil, le métabolisme décroît

## 1, 2, 3... SOMMEIL

progressivement. Notre rythme cardiaque ralentit, notre tension artérielle diminue, notre respiration devient plus régulière et nous consommons moins d'oxygène. Nos muscles posturaux, qui ont travaillé toute la journée pour nous maintenir érigé et en mouvement, se détendent. En même temps, il se produit des changements dans l'activité cérébrale. L'activité des neurones dans le cortex commence par ralentir puis devient plus synchronisée. Ils passent de schémas complexes d'activation en état de conscience éveillée à un état désactivé, homogène. En conséquence, nous cessons de traiter les informations sensorielles en provenance du monde extérieur et nous glissons dans un sommeil paisible.

Si nous comparons cette description de l'endormissement à celle de la réponse au stress précédemment décrite, il apparaît très clairement que ce sont deux processus antagonistes. S'endormir implique un ralentissement du métabolisme et la cessation progressive de la disponibilité pour l'action, tandis que la réponse au stress implique un accroissement rapide du métabolisme qui prépare l'organisme à l'action.

L'hormone cortisol, déclencheur de la réponse au stress, joue aussi un rôle dans le contrôle de notre niveau d'éveil tout au long du jour et de la nuit. Son taux augmente<sup>1</sup> peu après le réveil, ce qui crée le puissant choc d'éveil dont nous avons besoin pour nous mettre en mouvement le matin. Puis le niveau de cortisol diminue au fil de la journée et atteint son niveau le plus faible le soir, nous permettant de nous reposer, de nous détendre et de dormir.

De nombreuses études indiquent que l'insomnie s'accompagne d'une activation excessive du mécanisme de réponse au stress, non seulement pendant les heures de veille,

1 Le taux sanguin de cortisol augmente de 50 à 160 % en trente minutes après le réveil.



## *Pourquoi n'arrivons-nous pas à dormir ?*

mais aussi pendant le sommeil. Autrement dit, à la suite d'un stress prolongé ou incessant, notre taux de cortisol<sup>2</sup> peut rester bloqué à un niveau chronique élevé, ce qui nous met dans un état d'hypervigilance chronique. Suivant le cycle journalier, son taux diminue en fin de journée mais pas suffisamment, ce qui peut retarder l'endormissement ou rendre le sommeil léger, fragmenté et peu réparateur.

En résumé : le stress est la principale cause de l'insomnie. Les hormones du stress sont des excitants. Quand le stress devient chronique, nous devenons chroniquement excités, ou hypervigilants, jour et nuit. Alors, nous n'arrivons pas à dormir et le sommeil que nous arrivons à prendre n'est pas aussi réparateur.

## **Les Mini-mouvements™**

**Janet** est éditrice dans un journal local. Après le rythme intensif de ce matin en salle de presse, Janet se sent tendue, elle a l'impression que son crâne est en ébullition. Au lieu d'aller à la pause-café, elle met en veille ses trois ordinateurs, branche son répondeur et pose les mains sur les genoux. Elle joint les mains, ferme les yeux et se repose. Sa respiration ralentit et devient plus douce. À chaque inspiration, Janet tourne et plie progressivement les poignets en amenant les jointures des mains vers le plafond. À chaque expiration, elle relâche les poignets et ses mains reviennent se poser sur ses genoux. Elle s'arrête souvent pendant quelques respirations, puis reprend. Au bout de cinq minutes, Janet ouvre lentement les yeux, pousse un profond soupir de soulagement et descend le couloir pour aller prendre une tasse de tisane. Ses yeux sont brillants, son esprit calme et elle a refait le plein d'énergie.

**Tim** est un cadre récemment retraité et en bonne santé, qui

2 Et de son précurseur, l'hormone adrénocorticotrope (ACTH).

## 1, 2, 3... SOMMEIL

profite de sa nouvelle liberté. Il est 3 heures du matin et il a dormi profondément depuis que lui et sa femme Maggie se sont mis au lit à 23:30. Il est juste allé aux toilettes et est revenu se coucher. Mais maintenant il est réveillé. Impatient de se rendormir rapidement, Tim agit. Il vient toucher légèrement du bout de la langue un endroit à l'intérieur de sa joue. À chaque inspiration, il repousse doucement le bout de la langue contre la texture élastique de la joue. À chaque expiration, il laisse sa langue se reposer. Après six ou sept répétitions de ce petit mouvement, il fait une pause. Au bout de quelques minutes, sa mâchoire se relâche, sa respiration devient plus complète et son esprit se laisse aller à la rêverie. Peu après, lui et Maggie dorment à nouveau paisiblement côte à côte.

**Abby** souffre de fibromyalgie, un syndrome de douleurs chroniques d'origine inconnue. L'insomnie et un sommeil non réparateur comptent parmi les symptômes associés à cette maladie. Au moment de se coucher, Abby se met sur le côté droit et fait doucement bouger sa hanche gauche vers le bas, un peu comme si elle marchait. Ses mouvements sont légers, aisés et apaisants. Au bout de quelques minutes, Abby se repose, en phase avec l'effet calmant du mouvement. Une nouvelle série de mouvements, une nouvelle pause, et Abby glisse doucement dans le sommeil. Plus tard dans la nuit, vers 2 heures du matin, elle se réveille sans raison apparente. Elle se sent vaguement anxieuse et son corps est douloureux, comme cela est typique des personnes souffrant de fibromyalgie. Elle roule sur le côté et répète la même séquence de mouvements doux qu'au coucher, en faisant des pauses fréquentes pour se reposer et pour sentir les effets. En quelques minutes, son anxiété s'est apaisée et les douleurs ont diminué. Abby se rendort.

Que font Janet, Tim et Abby ? Est-ce une sorte de méditation ? Oui et non. Des exercices ? Pas exactement. En fait, ils pratiquent des *Mini-mouvements*, de petits mouvements

## *Pourquoi n'arrivons-nous pas à dormir ?*

doux synchronisés avec la respiration, en alternance avec des périodes de repos. Les *Mini-mouvements* sont les briques de base du *Sounder Sleep System*, un système concret et novateur d'auto-guérison contre l'insomnie et le stress de la vie contemporaine.

Pendant les heures d'éveil, ces *Mini-mouvements* doux et naturels allègent les tensions physiques et vous aident à rester calme, même en situation de stress. Au coucher, ils vous aident à vous détendre, calment votre esprit et vous bercent pour glisser dans un sommeil bienheureux et réparateur. Si vous vous réveillez au cours de la nuit, ces mêmes *Mini-mouvements* vous aident à vous rendormir rapidement.

Tout comme Janet, Tim ou Abby, vous aussi vous pouvez profiter de cette technique unique. Des milliers de personnes ont déjà appris les *Mini-mouvements* d'une infirmière, d'un kinésithérapeute, d'un enseignant *Feldenkrais* ou d'autres praticiens et thérapeutes, et ils ont fait l'expérience de leurs bienfaits. Dans les pages qui suivent, vous apprendrez à faire les *Mini-mouvements* par vous-même et à les intégrer dans votre vie. Une fois que vous aurez appris les bases, vous pourrez les pratiquer n'importe quand, n'importe où, pour vous reposer, récupérer du stress et trouver un sommeil plus réparateur.

Si vous les utilisez régulièrement et que vous adoptez quelques règles de vie qui relèvent du bon sens, ces techniques douces et agréables peuvent devenir vos alliées les plus sûres dans votre lutte contre l'insomnie et le stress. Alors votre vie deviendra plus paisible, vos pensées plus positives, votre créativité s'épanouira, et quand vous vous regarderez dans la glace, vous verrez une personne plus heureuse, en meilleure santé et plus énergique.

Cela vous tente ? Parfait ! Tout ce que vous avez besoin de savoir se trouve dans ce livre.



# Chapitre 1

## Ma quête du sommeil

### **En quête d'auto-guérison : hier et aujourd'hui**

Dès ses débuts, l'humanité a été en quête d'auto-guérison. À chaque fois que nous avons été malade, blessé, insomniaque ou effrayé, nous avons cherché dans notre environnement des ressources pour récupérer notre pleine santé et notre vitalité. Ce pouvait être des aliments guérisseurs, des médicaments tirés des plantes, des animaux et de la terre ; des prières de guérison, de la méditation, des rituels, des chants ; des cures de repos, des pèlerinages ; et toute une variété de moyens de guérison utilisant le toucher, le mouvement en conscience et la respiration. Cette tradition d'auto-guérison remonte aussi loin que l'on veut bien regarder.

Et pour l'insomnie et le stress, sous quel angle approchons-nous l'auto-guérison ? C'est ce que ce chapitre va peu à peu vous révéler.

### **L'esprit de l'auto-guérison**

Les philosophies et les pratiques ancestrales d'auto-guérison m'ont toujours attiré. Très tôt, j'ai appris les arts martiaux, puis la méditation, le massage, les aliments qui guérissent, le tai chi et le qi gong. J'ai connu de nombreux enseignants excellents qui ont influencé ma pensée, et j'en remercie plusieurs au

## 1, 2, 3... SOMMEIL

cours de ce récit. Pour l'instant, il y en a un que j'aimerais citer en particulier parce que son message reflète la philosophie et l'esprit même de la solution à l'insomnie présentée dans ce livre.

Il y a une dizaine d'années, j'ai eu la chance d'assister à une série de conférences données par Michel Abehsera, enseignant de longue date dans le domaine de la guérison naturelle. Deux des contes didactiques qu'il racontait méritent d'être rapportés, car ils furent ma porte d'entrée à certains principes fondamentaux de la solution à l'insomnie présentée ici. Dans l'un d'eux, il se rappelait comment un de ses étudiants en cuisine lui avait présenté avec fierté une « tourte végétarienne » de son invention faite de céréales, de légumes, de haricots secs, de noix, d'algues et de graines cuites dans une pâte à base de blé complet. Malgré l'abondance d'aliments « de santé », expliqua Abehsera, ce mélange lourd était tout à fait immangeable et indigeste. En se remémorant comment il avait poliment refusé le plat, Abehsera proposa cet exemple comme illustration du principe d'auto-guérison : « Ne te punis pas ». Il voulait dire par là que tout ce que vous faites pour nourrir votre bien-être et pour vous guérir doit être léger, facile, doux et agréable. Sinon c'est une punition, et vous punir ne vous aidera en rien.

Une autre des histoires d'Abehsera remonte au début des années 1960, alors qu'il construisait le Paradox, probablement le premier restaurant d'alimentation naturelle de New York. Il était tellement immergé dans la conception et la construction de son restaurant qu'il n'avait pas le temps de recevoir toutes les personnes qui venaient à lui pour des consultations de santé. Finalement, se souvient Abehsera, « quels que soient les problèmes dont se plaignaient les gens, je leur disais " Prenez de la soupe d'orge ! " Et vous savez », ajoutait-il avec une petite étincelle malicieuse dans les yeux, « ça marchait ! » L'idée ici

## 1 – Ma quête du sommeil

est que l'auto-guérison ne nécessite pas les puissants effets (et les effets secondaires !) que nous avons pris l'habitude d'attendre des médicaments. Souvent, quelque chose d'aussi simple qu'une soupe d'orge peut suffire à mettre en route notre aptitude innée à l'auto-guérison.

Les années ont passé et je n'ai plus pensé à Abehsera et à ses histoires étrangement captivantes. Mais ses deux principes ont continué à faire leur chemin dans les profondeurs de ma conscience : le plaisir – et non pas la punition – et la simplicité. Ces principes allaient me servir lorsque je me retrouvai en grand besoin d'auto-guérison.

### **Ma quête du sommeil**

Voici plusieurs années, j'eus une crise majeure d'insomnie. Ma vie traversait une passe difficile, une de ces crises de la quarantaine dont vous entendez les gens parler. Vous en entendez parler et vous pensez peut-être que cela ne vous arrivera pas, à vous. Eh bien à moi, si.

Cela se passait comme ça : après une journée bien remplie à jongler avec les innombrables problèmes personnels apparemment insurmontables qui me tenaient alors lieu de vie, je me couchais vers 23:00 et je m'endormais en un quart d'heure à peu près. Jusque-là, tout allait bien. Mais vers 2 ou 3 heures du matin, *zing !*, mes yeux s'ouvraient comme une paire d'airbags. Ce réveil subit s'accompagnait de sensations soudaines au creux de l'estomac, un puissant mélange d'anxiété et de terreur. Cela me faisait un peu l'effet d'avaler d'un coup plusieurs tasses de café bien fort. J'étais *tout à fait* réveillé. Et je me sentais totalement impuissant à faire quoi que ce soit pour régler ça.

Je restais réveillé comme cela deux ou trois heures. Parfois,

## 1, 2, 3... SOMMEIL

je restais couché dans le noir, ruminant mes problèmes (dont, bien sûr, mon incapacité à dormir). Parfois, je lisais. De temps à autre, je faisais les cent pas. Les bonnes nuits, je méditais ou je faisais du qi gong. La méditation et le qi gong me calmaient énormément, mais pas suffisamment pour que je me rendorme. Ce n'est qu'au petit matin, alors que l'aube rosissait les toits de New York, que je glissais dans un sommeil agité.

À peine une heure plus tard, avec le soleil éclatant et les grondements de la circulation, la nuit était bien terminée. Je comptais alors les heures d'anxiété. « Voyons », calculais-je en mon for intérieur, « couché à 23 heures, endormi vers 23:15, réveillé à 3 heures. Cela fait trois heures quarante cinq les yeux fermés. Puis trois heures réveillé. Rendormi à six heures pendant une heure à peu près, cela faisait au mieux cinq heures de sommeil au total, vraiment pas assez pour moi. Je savais que j'avais besoin d'au moins sept heures et demie de sommeil juste pour me sentir éveillé et en forme, et une heure de plus pour être au summum de ma vitalité et de mes performances au travail.

Cela dura plus d'une semaine. Certaines nuits se passaient un peu mieux, d'autres moins bien, mais il est indéniable que les effets s'accumulaient. Mon énergie vitale se réduisait petit à petit ; je commençais à me traîner pendant la journée. Et alors que j'habitais au septième étage, suffisamment haut pour jouir d'une large vue sur la ville et le ciel, mon humeur errait quelque part dans les sous-sols. Cela vous rappelle quelque chose ?

Je finis par rendre visite au médecin – parce qu'on *devrait* le faire en pareil cas, pour s'assurer, qu'il n'y a pas une raison médicale derrière le problème. Il m'examina, écouta mon histoire et ne sembla pas plus inquiet que ça. En réponse à ma demande d'une aide pour dormir, quelque chose de « pas trop fort », il me prescrivit un médicament dont le nom faisait



penser aux drogues des années 60. Ce ne fut pas une partie de plaisir – en plus de me tenir éveillé toute la nuit, il me fit loucher, marcher en titubant et plus généralement m'effraya au plus haut point. Je découvris plus tard que ce n'était pas simplement un somnifère, mais un antidépresseur souvent prescrit dans les cas de dépression accompagnés d'insomnie. « Pas trop fort », vraiment ! En tout cas, ce fut la fin des somnifères en ce qui me concerne. J'étais déterminé à trouver la solution naturelle.

## **Questionnement**

Quelques nuits plus tard, allongé dans mon lit, les yeux fixés au plafond, je commençai à formuler une question en mon for intérieur. Je vivais de façon saine – une alimentation saine, de l'exercice régulier, des aliments bio, des vitamines et minéraux – tout ce que je pouvais pour prendre soin de mon corps. De plus, j'avais étudié les méthodes modernes et traditionnelles d'auto-guérison depuis le collège. Et par-dessus le marché, ma profession était d'enseigner la *Méthode Feldenkrais*<sup>TM</sup>, un système de « pédagogie du mouvement » qui guide en douceur les mouvements du corps pour améliorer l'aisance et la spontanéité de la pensée, de l'action et de l'expression. Mon rôle était d'apprendre aux gens à utiliser en conscience le mouvement physique comme clé d'une vie plus facile, plus agréable et plus productive. Malgré tout cela, je ne pouvais faire appel à aucune technique qui m'aiderait à dormir. À aucun moment dans mes études du tai chi, du qi gong, du yoga ou de la méditation, personne ne m'avait dit : « C'est ce que tu fais pour t'aider à dormir quand tu n'y arrives pas ».

Bien sûr, je ne manquais pas de techniques pour détendre le corps et calmer l'esprit pendant les heures d'éveil, ce qui favorisait la probabilité de l'arrivée du sommeil à l'heure du

## 1, 2, 3... SOMMEIL

coucher. Parmi les nombreux bénéfices du *Feldenkrais*, sa capacité à soulager le stress physique et à favoriser un état de disponibilité physique et mentale est indubitablement une aide précieuse pour dormir. Plusieurs des exercices du *Sounder Sleep System* sont inspirés du *Feldenkrais* (voir le chapitre 3). Si vos nuits d'insomnie viennent pour beaucoup de la tension physique, ces exercices-là sont un excellent point de départ.

Un ami, professeur de yoga expérimenté, me recommanda d'ajouter à ma pratique du *Feldenkrais* une série de postures de yoga. Elles étaient merveilleusement relaxantes et m'aidaient à centrer et à stabiliser mon esprit. À cela venaient s'ajouter quelques exercices particuliers de qi gong qui étaient sensés favoriser le sommeil profond. Ils m'ont également aidé. Plus je pratiquais, mieux je me sentais.

À cette époque, mon appartement se trouvait à quelques rues de Central Park, et comme des milliers d'autres New Yorkais, je mettais à profit les rues bien entretenues du parc pour de vigoureux exercices physiques, en particulier pendant le week-end où elles étaient interdites à la circulation. Mon sport favori était le roller, et j'adorais parcourir la grande boucle qui fait le tour du parc. C'était un bon exercice et je pense qu'à quarante-huit ans, j'étais en meilleure condition physique que jamais.

Pourquoi est-ce que je vous raconte tout ça ? Parce que, si vous souffrez d'insomnie, il vous faut savoir qu'une bonne forme physique est un composant essentiel de votre solution personnelle à l'insomnie. Si vous souffrez ne serait-ce qu'occasionnellement d'insomnie, faites de l'exercice dès que vous le pouvez, où que ce soit, qu'il s'agisse de marcher deux ou trois kilomètres pour aller au travail, de monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, de faire des longueurs à la piscine ou de soulever de la fonte au gymnase local. L'exercice

## 1 – Ma quête du sommeil

intensif vous remonte le moral, dynamise votre démarche et allume dans votre regard une étincelle qui vous fait paraître plus jeune. De nombreuses études montrent que l'exercice intensif à tout moment de la journée – sauf le soir, lorsque la production des hormones du stress induite par l'exercice risque de retarder l'endormissement – est l'une des modifications de mode de vie les plus efficaces pour favoriser un sommeil naturel et réparateur.

Alors voilà. Je faisais tout ce qu'il fallait. Et pourtant, quand ce réveil intempestif de 3 heures du matin se déclenchait, j'étais démuni. C'est sûr, je pouvais sortir du lit et faire encore plus de *Feldenkrais*, de yoga ou de qi gong, mais cela signifiait ouvrir les yeux et bouger, et vraisemblablement cela allait me réveiller encore plus. Par ailleurs, je ne voulais pas sortir du lit. J'avais besoin de quelque chose que je pourrais faire là, dans mon lit, pour me bercer et me rendormir.

Il doit y avoir quelque chose que je peux faire pour moi, pensai-je. Et c'était le cas. Je me souvins de certains mouvements que j'avais appris il y a longtemps pendant ma formation professionnelle *Feldenkrais*, des mouvements qui avaient presque instantanément anéanti ma résolution d'être un étudiant éveillé et attentif, et m'avaient expédié dans un profond sommeil, allongé là sur le sol de la salle de formation. Je ne me souvenais que des premiers mouvements de la série, et de m'être réveillé à la fin de la séance en me sentant merveilleusement frais et dispos, bien qu'un peu penaud d'avoir dormi pendant tout le cours.

Dans une transcription de cette leçon telle qu'elle était enseignée par Moshe Feldenkrais lui-même, intitulée « Travailler avec la main dominante », le maître israélien du mouvement élabore une série de mouvements délicieusement lents et progressifs, d'abord du poignet, puis des doigts, puis du bras et de l'épaule. Dès le début de la leçon, il invite son

auditoire à plier et étendre le poignet « lentement, très lentement, avec la plus grande lenteur possible ». En faisant le mouvement « vraiment très, très lentement » insiste-t-il, à sa façon énigmatique habituelle, « vous allez observer plusieurs choses que vous ne connaissez pas ». Il avait raison. Je ne le savais pas à l'époque, mais ces mouvements « vraiment lents » et d'autres semblables allaient effectivement me conduire vers des perspectives inattendues et tout à fait bienvenues.

À l'époque, j'avais simplement considéré ces mouvements *Feldenkrais* inducteurs de sommeil comme une curiosité, mais maintenant, dans ma quête désespérée d'une solution naturelle à l'insomnie, je me demandai si je pourrais utiliser ce genre de mouvements « vraiment lents » pour surmonter l'insomnie. Je commençai aussi à me rappeler d'autres leçons de *Feldenkrais* du même genre, dont toute une série connue sous le nom de *La main comme une cloche*. Ces leçons avaient toujours produit un effet profondément tranquillisant à chaque fois que je les avais faites. Et je n'étais pas le seul. Des dizaines d'étudiants en formation *Feldenkrais* avaient piqué du nez pendant ces leçons.

Une idée qui me paraît maintenant complètement évidente commençait juste à prendre forme dans mon esprit : tout comme certains mouvements rapides et vigoureux sont connus pour être stimulants et revigorants, certains mouvements lents et doux pourraient avoir un effet profondément calmant pour l'esprit et le corps. Et peut-être, peut-être bien, spéculais-je, ces mouvements profondément calmants pourraient-ils aider à s'endormir et à rester endormi, même lorsque l'esprit et le corps nous crient de nous réveiller. Je commençai à explorer sérieusement cette idée.

## Le lien avec le souffle

Je ne prétend pas que mes expériences furent immédiatement couronnées de succès. L'insomnie me tenait dans ses griffes. Mais je persistai dans mon expérimentation avec de petits mouvements doux et lents de la main, du poignet et des doigts, en alternance avec des périodes de repos.

Au départ, je pratiquais plus ou moins de la manière qu'avait enseignée Feldenkrais, mais je commençai bientôt à varier les mouvements et la façon dont je les réalisais, pour les adapter à mon propre objectif spécifique. Voyez-vous, la *Méthode Feldenkrais* offre un programme pratique très large de découverte de soi et de développement personnel. Il y a matière à apprendre pour toute sa vie et même plus dans ces leçons de Moshe. Mais là, je voulais juste apprendre une chose : dormir toute la nuit. Je commençai à bricoler de petites variations dans l'espoir de les rendre plus spécifiquement inductrices du sommeil.

J'expérimentais aussi d'autres sortes de mouvements, dérivés de mes études du tai chi et du qi gong, et d'autres qui paraissaient juste se présenter à moi d'eux-mêmes. Dans tous les cas, je faisais « vraiment lentement » et avec la force la plus minime possible, souvent tellement lentement et minuscule qu'un observateur occasionnel n'aurait même pas détecté de mouvement ! Cependant, deux autres pièces devaient encore se mettre en place avant que je puisse faire l'expérience de la pleine puissance de ces techniques.

La première fut de *synchroniser mes mouvements physiques avec le flux et le reflux de ma respiration*. La seconde, de ponctuer ces périodes de mouvements, synchronisés avec la respiration, de *longues périodes de repos*. Pour moi, ces deux

principes furent la passerelle entre les mouvements *Feldenkrais* orthodoxes et une qualité de mouvement nouvelle et différente qui me mènerait sans faute jusqu'aux portes du sommeil. Le *Feldenkrais* n'induit pas généralement le sommeil – son effet relaxant est en quelque sorte un effet secondaire, et son objectif premier reste l'éveil de la conscience pour améliorer sa vie. Les techniques douces d'induction du sommeil que je développai et que j'allais baptiser *Mini-mouvements* ont toutes pour base les mêmes ingrédients : des mouvements physiques lents, doux, synchronisés avec une respiration aisée et naturelle, alternant avec de longues périodes de repos.

## **Premiers résultats**

Le premier *Mini-Mouvement* inducteur de sommeil qui prit vraiment forme fut ce que j'allais ensuite appeler *Surfer sur le Souffle*. Je le pratiquais tous les soirs au coucher, puis à nouveau si et quand je me réveillais au cours de la nuit. Au début, je plaçais les mains sur le haut de la poitrine et je suivais les mouvements de montée et de descente de la respiration avec le bout des doigts. Le seul fait de me mettre ainsi à l'écoute des mouvements de ma respiration paraissait avoir des effets calmants particuliers. Plus tard, j'allais y ajouter des mouvements volontaires très doux avec les pouces, en synchronisant leur mouvement avec la montée et la descente de la poitrine. De façon inexplicable, ces mouvements doux et synchronisés semblaient avoir pour effet de ralentir encore et d'adoucir ma respiration. Je pouvais sentir mon pouls ralentir également. Tout mon corps, mes jambes, mes bras, mes lèvres, mon front, devenaient très calmes. Au fur et à mesure que mon corps ralentissait, mon esprit aussi. Petit à petit, mes pensées abandonnaient leur rythme effréné habituel et se synchronisaient avec le rythme lent et régulier de ma

## 1 – Ma quête du sommeil

respiration. De temps à autre, je m'arrêtais et je me reposais, allongé tranquillement sans penser à rien de particulier.

Après plusieurs minutes de cette pratique, je glissais dans un état somnolent et rêveur qui n'était ni un sommeil profond ni un éveil total, mais plutôt un heureux mélange des deux. Les mouvements de mes pouces s'arrêtaient. Derrière mes paupières fermées, contre le fond noir de la pénombre, je voyais des particules aux couleurs vives voler dans un flux sans fin comme autant de confettis lumineux. Plus tard, elles étaient remplacées par des voiles aux couleurs liquides et pures et par des bribes de pensées comme en rêve – des images, des associations, des morceaux de phrases qui n'avaient ni la cohérence narrative ni la puissance émotionnelle des rêves profonds, mais étaient néanmoins très différents des pensées rationnelles de l'état de veille. Parfois, je retournais à un état plus proche de l'éveil, et je me retrouvais en train de penser que j'étais réveillé ! Mais cela ne m'atteignait pas, parce que j'avais compris que ces brefs moments d'éveil n'étaient pas le réveil définitif et irrévocable de l'insomnie. Ils n'étaient que des reculs temporaires sur le chemin long et sinueux qui serpente de l'éveil au sommeil. Quand je m'éveillais ainsi, je reprenais les petits mouvements avec les pouces, et quelques instants plus tard je me sentais sombrer à nouveau dans un repos profond, la détente et le sommeil. Bientôt, cet état de semi-conscience laissait place à la bienheureuse inconscience d'un sommeil naturel et réparateur.

Au fait, le nom *Surfer sur le Souffle* vient de ma longue passion pour le surf. Quel rapport ? Les surfers savent qu'une vague, même grosse, transporte très peu d'eau vers le rivage. C'est une vague ondulante et invisible d'énergie cinétique qui circule à travers le milieu aqueux, alimentée par des vents violents proches du cercle arctique en hiver et de l'Antarctique en été. Les vagues naissantes traversent des milliers de

## 1, 2, 3... SOMMEIL

kilomètres à travers les profondeurs des eaux libres, sont modelées et canalisées par les reliefs qu'elles rencontrent en chemin, pour finalement venir se briser sur les récifs et les bancs de sable peu profonds où les surfers attendent impatiemment leur arrivée. Ainsi, le surfeur qui trace son tortueux chemin sur la face d'une vague amorce un pas de deux avec les énergies pures et élémentaires de l'air, de l'eau et de la terre. Le surf peut sembler un sport extrême, mais c'est une quête très spirituelle ! Et je suis persuadé que le flux et le reflux continu et rythmique de la respiration et l'énergie vitale invisible qui les engendrent ont la même qualité et une origine commune. Voici pour le nom. En surfant sur le souffle, nous chevauchons une vague d'énergie vers les rivages du sommeil.

À la suite de ces premières expérimentations, le sommeil et moi commençons à renouer des relations bien plus cordiales. Il est vrai que je continuais à me réveiller à 3 heures du matin, mais ce réveil était d'une qualité complètement différente. Mes yeux ne s'ouvraient plus brusquement ; c'était un processus bien plus doux et progressif. Au lieu de passer des heures dans cet état d'éveil intempestif, c'était maintenant seulement des minutes – trente, puis quinze, puis cinq et moins. De ce fait, au lieu de ressentir de l'anxiété, je me sentis d'abord un peu ennuyé de me réveiller, puis indifférent et finalement même enchanté. Qu'est-ce que cela pouvait faire si je me réveillais à 3 heures du matin ? J'avais découvert que je pouvais à coup sûr me rendormir en relativement peu de temps. Cela me donnait incroyablement confiance et espoir. Mon sentiment d'impuissance s'était évaporé. Au lieu de rester allongé dans mon lit à attendre que le sommeil arrive, j'avais maintenant quelque chose à faire. Avec des mouvements doux, apaisants et synchronisés avec la respiration, je pouvais inviter le sommeil, puis l'accueillir à bras ouverts.



## **Un second axe de recherche**

À peu près à cette époque, un autre événement contribua à orienter dans la bonne direction mes recherches des mécanismes psychophysiques du sommeil. J'avais à cette période un grand projet promotionnel et pour m'aider, je recrutai une équipe d'amis. Le brouhaha de plusieurs autres âmes qui occupaient mon studio, assuraient la permanence téléphonique, conversaient entre elles et venaient sans cesse me trouver pour des directives et des conseils, c'était un peu trop pour moi. Au bout d'une heure, je commençai à me sentir à bout de nerfs. Mon efficacité s'en trouvait fortement compromise et tout mon entourage s'en rendait compte.

À cette époque, je méditais, mais ma pratique était plutôt opportuniste – je ne méditais que lorsque j'en ressentais le besoin. Même ainsi, je savais que, quel que soit mon niveau de stress, ou quelle que soit la durée d'interruption de ma pratique, une bonne méditation d'une trentaine de minutes me relaxerait et me remettrait d'aplomb. Cependant, avec le travail en cours, il n'y avait pas de temps à perdre et donc pas de temps pour méditer. De plus, j'étais le chef de projet ; m'absenter une demi-heure ou plus aurait stoppé le projet entier. Je décidai en palliatif, comme une sorte d'aide psychologique d'urgence, de tenter une brève méditation de cinq minutes seulement. Je ne m'attendais pas à ce que cela m'apporte tous les bénéfices d'une profonde plongée d'une demi-heure dans le calme, mais cinq minutes, c'est tout ce que je sentais pouvoir me permettre.

Je m'excusai, passai dans la pièce d'à côté et m'assis sur la simple chaise qui me servait habituellement à méditer. Un autre jour, j'aurais joint les mains à la manière traditionnelle, paumes vers le haut, avec le bout des pouces en contact. Mais depuis quelques nuits, j'avais joué avec une nouvelle technique

d'endormissement. Allongé dans mon lit, je croisais les pouces et attrapais mon pouce droit avec les doigts de la main gauche et le pouce gauche avec les doigts de la main droite. Puis à chaque inspiration, je pliais très légèrement les poignets vers l'arrière, ce qui soulevait les jointures des doigts. À chaque expiration, je relâchais. Cette technique, que je nommais *Le Guérisseur*, paraissait pleine de promesses – après cinq ou six séries j'entrais dans une profonde et tranquille rêverie. Le chapitre 4 contient deux versions plus récentes de cette technique, faisant appel à une position des mains un peu plus confortable : *La Poignée de Main Secrète* et *Plier les Poignets*.

Je n'avais cependant jamais utilisé *Le Guérisseur* pendant les heures d'éveil. Après tout, je cherchais des techniques d'endormissement pour le coucher et non des techniques de méditation pour la journée. De plus, les techniques traditionnelles de méditation que je connaissais déjà me satisfaisaient tout à fait. Cependant, puisque cette séance de méditation n'allait pas être une séance traditionnelle d'une demi-heure, je décidai d'essayer *Le Guérisseur*. Je saisis mes pouces, les posai sur mes genoux et fermai les yeux. Je concentrai mon attention sur ma respiration, la laissant devenir légère, facile, lente et douce. Ces qualités de respiration, comme je l'avais appris, offrent une porte d'entrée progressive et fiable vers une méditation profonde. En même temps, je prenais conscience de sensations très particulières dans les pouces. Ils me paraissaient agréablement chauds, recouverts comme ils l'étaient par les doigts de l'autre main. De plus, je pouvais sentir là une pulsation, ainsi qu'une faible et agréable sensation de fourmillement. Je concentrai mon attention sur cette sensation. Puis je fis quelques séries de mouvements, synchronisant la pliure des poignets avec le flux et reflux tranquilles de ma respiration, me reposant un moment après chaque série. En peu de temps, j'avais atteint le même état de

profond repos que lorsque j'avais pratiqué *Le Guérisseur* dans mon lit.

Cet état s'apparentait aux expériences que j'avais vécues en méditation traditionnelle, mais il me paraissait plus profond, plus facile et plus plaisant. En méditation, j'avais toujours essayé d'atteindre quelque chose, même si ce quelque chose était la vacuité, ou le vide mental. Là, il n'y avait pas d'effort, aucune tentative d'*atteindre* quoi que ce soit. J'étais juste en train de profiter de l'expérience d'être moi-même, sans aucun but ou objectif particulier. Au lieu de *faire*, je pouvais simplement *être*. Dans ces instants, j'étais en paix et je ressentais un profond sentiment de gratitude.

Puis les cinq minutes furent passées et il était temps pour moi de retourner travailler. Je trouvai mes amis toujours en train d'avancer tant bien que mal, mais j'étais un autre homme. « Qu'est-ce qu'il t'est arrivé ? » demanda Julie. Elle se rendit compte immédiatement de la différence en moi. Mon air sombre et préoccupé avait disparu et ma voix avait baissé d'une octave. Mon expression jusque-là lugubre avait cédé la place à une mine réjouie. « Et tes yeux », dit-elle, « ils brillent ! » Les autres acquiescèrent. Je ne donnai aucune explication, juste un petit sourire. Je n'étais même pas sûr que ce que j'avais vécu soit réel. Nous nous remîmes tous au travail. Au lieu de me sentir oppressé par le flot d'activité autour de moi, je le savourais. Comme les choses paraissaient différentes après cette brève pause !

En milieu d'après-midi, je me sentis glisser de nouveau dans cet état de tension et d'agitation que j'avais connu le matin. De plus, j'étais impatient de répéter l'expérience. À nouveau, je m'excusai et passai dans l'autre pièce. Cinq minutes de *Guérisseur* et je me sentis à nouveau moi-même. À la fin de cette journée particulière, je me sentis empli d'un merveilleux sentiment de satisfaction. Waouh, pensai-je – j'ai trouvé un

## 1, 2, 3... SOMMEIL

moyen rapide et efficace de gérer le stress de la vie et c'est tellement agréable que ça me donne envie de le refaire encore et encore !

J'étais tellement enthousiasmé par cette nouvelle technique et si curieux de ses effets possibles que je décidai de remplacer ma pratique occasionnelle d'une demi-heure de méditation par une pratique régulière et brève du *Guérisseur*. Je commençai à pratiquer deux ou trois fois par jour, parfois seulement cinq minutes, d'autres fois prolongeant ces délicieuses périodes de repos jusqu'à dix minutes. J'essayais à des moments très divers de la journée. Par cette pratique modique mais assidue, j'arrivai à des résultats vraiment spectaculaires. Lorsque j'étais pressé, *Le Guérisseur* m'aidait à ralentir. Lorsque j'étais inquiet, *Le Guérisseur* m'aidait à rester concentré sur l'instant. Lorsque j'étais déstabilisé, *Le Guérisseur* m'aidait à me connecter à une source intérieure de stabilité. Cette simple technique de « méditation en mouvement » me paraissait avoir le pouvoir d'inverser les effets du stress tout au long de la journée. Je commençai à m'appuyer sur *Le Guérisseur* comme antidote quotidien et instantané contre le stress de la vie.

Je compris peu à peu que les effets du *Guérisseur* se cumulaient : plus je pratiquais, plus mon esprit devenait calme et égal. Ces pauses dans l'action de trois ou cinq minutes semblaient interrompre le cercle vicieux de la stimulation excessive et de l'hyperactivité. Elles permettaient à mon système nerveux de se recalibrer selon un rythme de vie et de travail plus lent et plus naturel. Je menais toujours la même vie, je faisais toujours le même travail, j'habitais toujours la même ville, mais la vie devenait plus apaisée. Bien sûr, il m'arrivait toujours par moments de me sentir anxieux ou nerveux. D'être pressé, inquiet et déstabilisé. Mais les pics de nervosité, d'anxiété et d'hyper-activité n'étaient plus aussi pointus; les creux n'étaient plus aussi profonds, ni aussi sombres. Et cela

faisait une très grande différence pour ma qualité de vie.

## Les secrets d'un meilleur sommeil

Ce fut une période très fertile pour moi. Pendant le jour, en plus de mon travail gratifiant de praticien *Feldenkrais*, je savourais le plaisir et la paix que m'apportaient ces trois brèves pauses de méditation en mouvement réparties sur la journée. Pendant la nuit, je développais de nouveaux *Mini-mouvements* pour m'aider à me reposer en profondeur et à dormir. Rappelez-vous que m'endormir à l'heure du coucher ne m'avait jamais posé de problème; ce qui me gênait, c'était les périodes prolongées d'éveil plus tard dans la nuit. Cependant, au coucher je me berçais souvent pour m'endormir avec un *Mini-mouvement*, simplement parce que je trouvais que c'était la façon la plus facile et la plus agréable de glisser dans le sommeil. Puis, s'il m'arrivait de me réveiller quelques heures plus tard, je répétais ce même *Mini-mouvement* et je me rendormais en très peu de temps. Les périodes de repos qui suivaient les mouvements doux synchronisés avec la respiration se fondaient imperceptiblement dans des heures de sommeil profond. Même les nuits les plus difficiles, lorsque je me réveillais deux ou trois fois, j'arrivais à récupérer rapidement. De cette façon, je pouvais relier entre elles plusieurs périodes de sommeil, comme les perles d'un collier, pour en faire une seule nuit quasiment continue de sommeil naturel. Ce n'étaient peut-être pas les nuits les plus reposantes que j'aie vécues, mais elles étaient reposantes malgré tout. Tout compte fait, je prenais une plus grande part du sommeil dont j'avais besoin, avec pour effet que la vie me semblait plus douce et plus supportable. Je commençai à sentir que, pour moi du moins, j'avais trouvé la solution à l'insomnie.

## Synergie

Cela me prit un peu de temps pour me rendre compte que ces processus parallèles, *Le Guérisseur* et autres méditations en mouvement dans la journée, et les *Mini-mouvements* la nuit, fonctionnaient en synergie. En rendant mes journées plus paisibles, ma pratique de la méditation en mouvement préparait le terrain pour un sommeil plus profond. J'arrivais à l'heure du coucher exactement dans la bonne disposition d'esprit et de corps pour une nuit de sommeil naturel et réparateur. Je constatais alors que les *Mini-mouvements* que j'avais créés pour induire le sommeil étaient devenus encore plus efficaces.

Cette conclusion personnelle n'allait pas tarder à recevoir sa confirmation scientifique. Une étude<sup>3</sup> rapporta que l'insomnie est causée par une suractivation chronique de l'axe HHS (hypothalamo-hypophyso-surrénalien) qui produit le cortisol et l'ACTH, hormones impliquées dans le mécanisme de réponse au stress. Leurs taux anormalement élevés la journée ne diminuent pas assez la nuit, ce qui conduit à un sommeil léger, non réparateur, et à de nombreux réveils intempestifs. C'est un désordre « d'hyperactivité du système nerveux central » plutôt qu'une perturbation de l'horloge biologique qui régule l'alternance veille-sommeil.

« L'objectif thérapeutique en cas d'insomnie », concluent les auteurs, « devrait être de réduire le niveau général d'éveil physiologique et émotionnel, et non pas seulement d'améliorer le sommeil nocturne ».

3 Étude menée en 2001 au Centre de recherche et de traitement du sommeil du Département psychiatrie de la *Pennsylvania State University*.

Je n'aurais pas su mieux dire ! Pendant la journée, la méditation en mouvement me permettait de rester calme et posé, éveillé mais sans me retrouver sur-stimulé. La nuit, je pouvais utiliser des *Mini-mouvements* inducteurs du sommeil pour créer l'environnement interne mental et physique qui me conduisait vers un sommeil facile et naturel. Les deux techniques utilisées en tandem se renforçaient l'une l'autre.

## **Une « Soirée sommeil »**

À l'époque où j'ai fait ces découvertes, je donnais deux cours hebdomadaires de *Feldenkrais*. La plupart des participants étaient des personnes que je voyais régulièrement depuis des mois, voire des années. L'atmosphère était détendue et informelle et le thème des séances était adapté d'une semaine à l'autre selon les besoins personnels des participants. Lorsque Ruth avait mal au dos à force de porter son petit de deux ans, nous explorions une série de mouvements destinés à lui permettre de récupérer. Lorsque Ron tenait un rôle d'opéra où il devait tomber raide mort, nous explorions plusieurs façons de tomber et de se relever facilement. Lorsque Joe avait des difficultés à jouer au tennis sans réveiller une vieille blessure à l'épaule, nous faisons quelques séances en lien avec ce défi. Et ainsi de suite. Puisque les cours de *Feldenkrais* s'occupent de thèmes universels de mouvement et non pas de maux spécifiques, tout le monde tirait profit de ces séances et nous nous amusions beaucoup.

Un rapide sondage auprès de ces vieux amis me confirma qu'il y avait suffisamment d'intérêt pour transformer un des cours en atelier expérimental pour le repos et le sommeil. Je le baptisai « soirée sommeil ». Comme c'était bien différent des leçons *Feldenkrais* classiques que je donnais jusqu'à présent, je me sentis la liberté de mener les choses à ma manière. Comme

## 1, 2, 3... SOMMEIL

la plupart des personnes arriveraient directement du travail, je voulais commencer avec quelque chose qui ferait une coupure et qui créerait une atmosphère de calme, de satisfaction et de paix.

Je commençais chaque séance avec une musique douce et rythmée indienne ou moyen-orientale. Assis sur des tapis de sol ou des tabourets, nous faisons une série de mouvements doux de balancement d'avant en arrière ou par côtés inspirés de la méditation soufie. La musique douce, les rythmes sensuels et les mouvements de berceement avaient le pouvoir de faire s'évanouir tous les soucis et de nous rendre réceptifs. J'invitais ensuite chacun à s'allonger. Je baissais les lumières, je mettais une musique calme jouée à la flûte et je laissais tout le monde se reposer pendant une quinzaine de minutes sous mon regard attentif. Certains restaient lucides, d'autres s'assoupissaient.

Puis je réveillais chacun en douceur et leur demandais de venir lentement s'asseoir. Je pouvais voir que les mouvements lents et le bref temps de repos avaient produit leurs effets. Tout le monde paraissait plus détendu et réceptif à l'apprentissage. Je montrais la position de base des mains pour *Le Guérisseur*. Puis je guidais le groupe dans deux méditations en mouvement d'une dizaine de minutes chacune avec une courte pause entre les deux.

Le résultat fut très encourageant. Tout le monde fut capable de suivre mes instructions simples et arriva très rapidement à un état de calme profond. Certains exprimèrent leur étonnement. Julie, une responsable informatique dont le rythme de sommeil naturel avait été perturbé par des années de travail posté, dit que cela lui rappelait les séances de méditation auxquelles elle avait participé à une époque. « Mais en méditation, on nous demandait de nous concentrer sur notre respiration », dit-elle, « et mon esprit ne faisait que vagabonder ».



## 1 – Ma quête du sommeil

dans toutes les directions. » Avec *Le Guérisseur*, elle trouvait bien plus facile de focaliser son attention et elle s'absorbait profondément dans les mouvements synchronisés avec la respiration. Frederick dit qu'il avait senti une profonde sensation de « lâcher-prise » de tous ses soucis. « Ce fut un grand soulagement », ajouta-t-il avec un sourire timide.

Après *Le Guérisseur*, tout le monde s'allongea à nouveau et je guidai le groupe dans *Surfer sur le Souffle*, ainsi que dans quelques variations que j'avais développées depuis. C'était fascinant de voir de mes yeux ce que j'avais seulement ressenti dans mon corps, et d'après ce que je voyais je prenais mentalement des notes de choses à essayer moi-même. Tout enseignant expérimenté sait qu'il peut apprendre autant de ses élèves que les élèves de l'enseignant. Ce n'était pas différent ici.

Cinq personnes étaient présentes à cette première soirée sommeil. Au bout d'une dizaine de minutes de *Surfer sur le Souffle*, ils s'étaient tous endormis. Chacune avait tombé le masque de l'image qu'elle souhaitait présenter au monde, révélant un visage plus doux.

Par la suite, mon expérience ne fit que renforcer cette conviction. Pour moi, le sommeil n'est pas seulement un processus biologique nécessaire à la vie humaine, mais aussi un mécanisme de l'esprit humain. Ce noyau du soi véritable, avec toute sa bonté et sa générosité enfantines, dort en chacun de nous. Pendant notre sommeil, il reconstruit notre vitalité, améliore notre humeur et restaure nos réserves de créativité, de patience et de solidarité.

Je laissai la sieste durer une bonne quinzaine de minutes. Je mis un fond musical rythmé d'abord imperceptible, puis je montai peu à peu le volume pour amener en douceur les participants à se réveiller. Ils commencèrent à s'étirer et à bâiller. Notre première soirée sommeil était arrivée à sa

conclusion naturelle.

## **De bouche à oreille**

Je souhaitais partager mes découvertes avec autant de monde que possible. À l'époque, je recevais vingt à vingt-cinq clients par semaine pour une séance individuelle de *Feldenkrais* d'une heure. Je commençai à demander à tous ceux qui venaient à mon cabinet comment ils dormaient. Le résultat fut saisissant. Je découvris que plus de la moitié de mes clients avait un sommeil perturbé. Certains avaient des poussées d'insomnie par intermittence, d'autres manquaient simplement de temps pour dormir – de longs horaires de travail, de longs trajets ou des obligations familiales qui les avaient poussés à mettre le sommeil tout au bas de leur liste de choses-à-faire. Dans cet échantillon de personnes du moins, la situation était bien plus préoccupante que je ne le pensais. En quelques semaines, je me trouvai à consacrer environ la moitié de mon activité à des questions de sommeil, avec des résultats encourageants. La nouvelle commença à se répandre et je commençai à recevoir des appels d'amis et parents de clients, qui avaient entendu parler des *Mini-mouvements* et souhaitaient les essayer. Je donnais aussi des cours de *Sommeil Guérisseur* dans un centre pour seniors et je fus invité à donner une conférence dans deux districts du service de police de New York, où j'enseignai les *Mini-mouvements* à des officiers de police en tenue juste avant leur service. C'était vraiment formidable d'avoir l'occasion de partager mes découvertes avec tant de gens. Le besoin était si grand.

Une participante régulière à mes « soirées sommeil » était

une kinésithérapeute, Fran, en formation pour devenir praticienne *Feldenkrais*. Elle commença à insister pour que je la forme à enseigner les *Mini-mouvements* à certains de ses clients. Je fus flatté, mais j'étais vraiment immergé dans mes propres cours et séances individuelles, et l'idée de former d'autres professionnels ne m'était pas venue à l'esprit. La logique de Fran était cependant convaincante. Si je formais d'autres praticiens aux *Mini-mouvements*, je pourrais les faire connaître bien plus largement. Je commençai à songer à démarrer une formation.

## **Des enseignants en formation**

Notre première formation en *Sounder Sleep System* commença en janvier 2001. Parmi mes collègues *Feldenkrais* de la région de New York, je trouvai à réunir un groupe restreint mais enthousiaste de participants. Nous nous mîmes d'accord pour nous retrouver un jour par mois pendant un an. Les enseignants *Feldenkrais* suivent une formation pratique intense qui leur permet de développer un haut niveau de sensibilité et de conscience de soi. Cela faisait de ce public une extraordinaire caisse de résonance pour les différentes techniques que j'avais développées. Ensemble, nous pouvions discuter de la meilleure façon de présenter telle ou telle technique. Nous pouvions parler du rythme, de l'ordre des mouvements, de l'usage de la voix et autres questions techniques. C'était un plaisir de travailler en détail avec ces collègues et nous fîmes ensemble de merveilleuses découvertes.

Cette même année, je commençai à programmer une autre session de formation à Los Angeles. Je ne m'attendais pas aux révélations profondes qui en découlèrent pour moi.

## **Le Sommeil Guérisseur**

Le programme de formation de New York s'était déroulé sur douze samedis étalés sur l'année, mais je ne pouvais pas faire la même chose à Los Angeles. Il fut donc décidé de nous rencontrer en trois sessions de trois jours, et de cette façon nous allions suivre une version légèrement écourtée du programme de New York. Ce fut une décision purement pratique, mais elle allait avoir le merveilleux résultat de me révéler le principe du *Sommeil Guérisseur*.

À Los Angeles, notre groupe se composait de vingt-trois personnes de professions variées – infirmières, kinésithérapeutes, enseignants *Feldenkrais* et autres pédagogues du mouvement, un acupuncteur, un professeur des écoles, etc. Et je vous assure que malgré tous leurs diplômes professionnels, on trouvait parmi eux autant de personnes souffrant de troubles du sommeil que dans n'importe quel groupe de vos voisins. L'objectif de nos rencontres n'était donc pas seulement de former des enseignants, mais aussi d'aider ceux qui en avaient besoin tout comme je l'avais fait avec mes clients à New York. Cela me convenait, parce que je souhaitais que mes étudiants vivent l'enseignement du *Sounder Sleep System* dans les conditions de la vie réelle.

Le programme se déroulait plus ou moins de la manière suivante : nous commençons la journée sur une musique instrumentale apaisante avec quelques uns de ces mouvements de balancement que j'avais utilisés dans mes premières soirées sommeil, et que j'avais finalement nommés *yoga du sommeil*. Puis venait un temps de repos de dix à vingt minutes. Ensuite nous passions à environ quarante-cinq minutes de *Respiration naturelle guidée* – des techniques de respiration sans effort destinées à rétablir le rythme et le schéma naturels de la respiration, qui est souvent la première touchée par

## 1 – Ma quête du sommeil

l'accélération de la vie moderne<sup>4</sup>. Après ça, les participants étaient profondément détendus, entre veille et sommeil ou dans un état de repos lucide et éveillé. Après une pause, nous prenions des chaises et pratiquions des variantes du *Guérisseur* et autres méditations en mouvement<sup>5</sup>, avec pour point d'orgue une quinzaine de minutes de méditation silencieuse. Une autre courte pause et nous passions aux questions et commentaires. Il m'arrivait de faire une petite conférence, puis nous allions déjeuner.

L'après-midi, je demandais à chacun de choisir un partenaire pour pratiquer quelques petites expériences d'induction du sommeil par le toucher. Par exemple, une personne s'allongeait et son partenaire prenait l'une de ses mains, plaçait doucement son pouce au centre de la paume et étirait petit à petit la peau de la paume dans toutes les directions, jusqu'à faire de petits cercles très lents. Le travail du partenaire au repos était juste de rester tranquillement allongé et de sentir les effets de ces mouvements minimes sur son humeur, son état d'attention et d'éveil. C'est quelque chose de merveilleux – la personne ne touche que votre main, mais peu à peu vous vous sentez totalement gagné par un sentiment de profond bien-être. Et si vous avez besoin de dormir, vous sombrerez certainement dans un état de sommeil paisible. Après vingt minutes de pratique, les deux partenaires échangeaient brièvement leurs observations puis changeaient de rôle. Ensuite je pouvais par exemple introduire une séquence plus longue de *Mini-mouvements* berceurs, sur le dos puis sur le côté puis peut-être sur le ventre. Les participants s'endormaient invariablement par moments. C'est-à-dire qu'ils apprenaient les *Mini-mouvements* en les mettant réellement en pratique. Après une heure ou plus, tout le monde se trouvait dans un état

4 *Faire Moins* et *Faire de la Place* en sont deux exemples.

5 *Ex : La Poignée de Main Secrète* ou *Plier les Poignets*.

## 1, 2, 3... SOMMEIL

de repos profond, moi inclus. Je mettais alors une musique douce à un volume très faible et laissais tout le monde se reposer pendant un long moment. Puis, tandis que la journée touchait à sa fin, je répondais à nouveau aux questions et donnais une petite conférence sur un sujet lié au sommeil.

Comme vous pouvez le voir, ce n'est pas un programme habituel de formation professionnelle. Tout d'abord, l'accent est mis sur l'expérimentation des *Mini-mouvements* plutôt que sur l'apprentissage de théories. Les cours à visée médicale ou scientifique laissent rarement aux étudiants le temps de sentir physiquement les sensations associées aux éléments qu'ils apprennent ; l'accent est mis sur l'accumulation de connaissances. Mais pour enseigner les *Mini-mouvements*, vous devez les connaître en profondeur, dans vos os, dans votre corps, dans votre âme. Il ne suffit pas simplement de connaître la séquence des mouvements, comme des éléments d'un programme académique. Il s'agit de recalibrer complètement vos sens pour vous adapter à un niveau bien plus lent et plus subtil, afin de pouvoir ressentir le processus qui peu à peu se développe en vous, pas seulement dans vos muscles et vos nerfs, mais aussi dans votre esprit, tandis que vous vous endormez. Une fois que vous arrivez à ce niveau de sensibilité, les *Mini-mouvements* deviennent une partie intégrante de vous. Vous retirez alors le bénéfice maximal de cette pratique pour vous-même et vous êtes capable de la transmettre plus efficacement.

Les nombreuses découvertes que font mes étudiants en explorant leur propre paysage intérieur pendant ces formations sont toujours pour moi une véritable révélation. En voici quelques exemples :

Suze, une mère célibataire qui enseigne la méthode *Feldenkrais*, le qi gong et d'autres arts du mouvement, écrit :

## 1 – Ma quête du sommeil

« Depuis l'âge de vingt ans, j'ai souffert d'insomnies par périodes. Pendant le stage de *Sounder Sleep System*, j'ai fait des siestes merveilleusement réparatrices. Suite au stage, mon ventre et ma respiration se sont détendus plus profondément qu'ils ne l'ont été depuis la naissance par césarienne de mon fils il y a neuf ans, et j'ai finalement rattrapé mon retard de sommeil. Merci pour ce repos, le meilleur dont je me souviens ! »

Peter, qui mène une triple vie de psychothérapeute, d'organisateur de tournées internationales et de peintre talentueux, souhaitait acquérir quelques compétences supplémentaires à utiliser avec ses clients. Mais il a vite trouvé un petit coin accueillant pour les *Mini-mouvements* dans son cœur. « Je suis reparti avec le profond savoir de me calmer moi-même et de me centrer », raconte-t-il. « Maintenant, je peux mieux me concentrer et gérer le stress quotidien par la pratique des *Mini-mouvements*. Le *Sounder Sleep System* est tellement facile à apprendre et il marche vraiment ». Et naturellement, Peter a aussi partagé ces connaissances profondes avec beaucoup de ses clients.

Jean est une femme d'affaires qui souffre d'apnée du sommeil, une affection où la respiration s'arrête par moments pendant la nuit. Voici ce qu'elle rapporte : « Depuis que j'ai appris le *Sounder Sleep System*, je me repose mieux pendant les heures que je passe au lit, donc je dors plus efficacement. Dormir autant que j'en ai besoin est plus plaisant et me demande moins de travail. J'ai ressenti une réduction significative de l'anxiété aussi bien la nuit que le jour. J'avais l'habitude de lutter pour rester éveillée pendant la journée, mais je ne savais pas que je le faisais. Maintenant j'ai bien plus conscience de mon assoupissement et je n'ai plus de scrupules à faire la sieste selon mes besoins. Mes siestes sont bien plus efficaces : en général quinze minutes suffisent, au lieu de trois

## 1, 2, 3... SOMMEIL

heures. En tout cas, j'arrive bien mieux à accepter cet état de fait ».

Notez bien que les *Mini-mouvements* ne sont pas un moyen de guérison de l'apnée. Jean continue à dépendre de son appareil respiratoire. Mais n'est-ce pas une bonne nouvelle de savoir que les *Mini-mouvements* peuvent rendre la vie avec l'apnée du sommeil plus facile ?

Une autre de ces révélations fut celle de Dilys. Elle faisait partie de ces gens qui ont toujours pensé qu'il y avait tellement de choses plus intéressantes à faire que dormir. C'est pourquoi elle avait l'habitude de rester debout tard le soir, ne dormait que quelques heures par nuit et démarrait sa journée tôt le matin. Cependant, au cours de ces trois premiers jours à L.A., Dilys répéta à maintes reprises et avec surprise combien elle avait dormi profondément et longtemps les nuits pendant le stage. De nombreux autres étudiants firent la même expérience, ce qui nous surprit tout d'abord. Après tout, un des mécanismes clefs qui détermine notre rythme de veille-sommeil est l'homéostasie du sommeil : plus vous êtes resté éveillé longtemps, plus le besoin de dormir se fait sentir et inversement, plus vous dormez longtemps, moins vous avez envie de dormir. Alors si vous avez passé toute la journée à vous endormir et vous réveiller comme les participants à ces stages, on pourrait penser que vous n'auriez pas beaucoup envie de dormir les nuits suivant le stage. Mais dans de nombreux cas, ces journées passées allongé à se reposer réellement et en profondeur rendent possible de rentrer chez soi et dormir plus profondément que nous ne l'avez jamais fait. L'effet est encore plus prononcé après le troisième jour. Et le meilleur, c'est que cet effet peut être entretenu indéfiniment par la pratique régulière des *Mini-mouvements* chez soi. Nous en sommes arrivé à la conclusion que nous dormons le plus profondément et de la façon la plus réparatrice non pas lorsque nous sommes complètement exténué, mais



lorsque nous sommes réellement profondément détendu. C'est le principe du *Sommeil Guérisseur*.

Une autre observation fascinante, c'est que quand vous donnez l'occasion aux gens de se reposer vraiment profondément pendant trois jours d'affilée, ils absorbent ce repos comme des éponges ! De nos jours, nous passons tellement de temps à une activité fébrile que nous supposons que l'activité est notre état naturel.

Cela commença vraiment à me faire réfléchir sur la question de la quantité de sommeil et de repos dont les gens ont vraiment besoin. Et je réalisai qu'il existe un gouffre entre la quantité minimale de repos dont nous avons besoin et la quantité maximale de repos dont nous pouvons profiter. Nous pouvons utiliser plus de temps pour nous reposer, contempler, imaginer et rêver. Nous pouvons utiliser plus de temps pour arrêter de faire, pour simplement être. Quelque chose change alors en nous.

## **Le cercle s'élargit**

À la fin de cette série de stages à Los Angeles, je vis clairement que mon travail ne faisait que commencer. Il était évident que les *Mini-mouvements* avaient un grand potentiel pour aider les gens à s'aider eux-mêmes. En Californie, j'avais découvert quelque chose d'inattendu, c'était que les *Mini-mouvements* pouvaient avoir des effets décuplés quand ils étaient présentés sous un format long qui laissait aux participants tout le temps de se détendre et récupérer tout en apprenant. J'étais convaincu que cela s'avérerait tout aussi juste pour les personnes souffrant d'insomnie que pour les praticiens que j'avais formés. C'est ainsi que je conçus la retraite du *Sommeil Guérisseur*.

## 1, 2, 3... SOMMEIL

Dans ces retraites, nous nous apercevions que les non-praticiens s'inséraient parfaitement. Les défis personnels et les questions liées au sommeil ajoutaient une touche merveilleuse et revigorante à notre programme habituel, et notre façon de procéder était suffisamment lente et riche pour convenir à peu près à toute personne montrant un intérêt sincère à participer.

Aujourd'hui, de nombreuses retraites de *Sommeil Guérisseur* sont proposées aux États-Unis et en Europe, suivies à la fois par des praticiens par des personnes du public. Bien sûr, pour un participant physiquement présent, il en existe un grand nombre qui ne peuvent pas être là en personne. C'est pourquoi j'ai écrit ce livre, afin de rendre accessibles à un plus grand nombre ces techniques efficaces et dont tant de monde aurait besoin.

## Chapitre 2

### Comment utiliser ce livre

Vous avez maintenant une première idée du *Sounder Sleep System* et des *Mini-mouvements*. Vous savez comment et pourquoi ils ont vu le jour, vous avez un aperçu de la façon dont ils sont enseignés et vous savez quel genre de résultats ils produisent.

Dans ce chapitre, vous allez voir comment profiter au mieux des instructions du *Sounder Sleep System*.

Le *Sounder Sleep System* traite d'auto-guérison. Il vous apprend comment utiliser vos propres mouvements et votre respiration pour surmonter l'insomnie et obtenir tout le sommeil naturel et réparateur dont vous avez besoin. Dans ce processus, vous rétablirez une relation saine avec le sommeil. Cela veut dire que votre attitude vis-à-vis du sommeil va changer. Au lieu de craindre le moment d'aller vous coucher, vous l'attendrez avec impatience comme un moment de plaisir, de confort et de paix.

#### **Apprendre les Mini-mouvements**

Le *Sounder Sleep System* est avant tout un enseignement *oral*, que ce soit en direct ou par l'intermédiaire d'enregistrements. Il y a aussi une composante visuelle, parce que dans un atelier, l'enseignant peut être amené à montrer certains mouvements. Mais le cœur de l'expérience des *Mini-mouvements* se passe avec les yeux fermés, tout en écoutant les instructions orales. Après tout, c'est avec les yeux fermés qu'on

## 1, 2, 3... SOMMEIL

a le plus de chance de se détendre profondément et de s'endormir.

Passer par le format livre représente donc un défi, que nous avons essayé de rendre facile et agréable. Au début, lorsque vous apprendrez les *Mini-mouvements*, vous aurez besoin de les lire ou d'avoir quelqu'un qui les lise pour vous. Les lire par vous-même peut être problématique : à chaque fois que vous commencerez à vous relaxer, vous serez obligé de rompre cet état en ouvrant les yeux pour reprendre le livre et lire la suite. C'est évidemment une gêne pour apprendre et profiter pleinement des *Mini-mouvements*.

Pour cette raison, je vous suggère quelques stratégies simples et concrètes. La première est de demander à un membre de votre famille ou à un ami de lire pour vous à haute voix. Choisissez quelqu'un qui prendra le temps de lire lentement et distinctement, de faire des pauses pour vous permettre de savourer les effets de chaque étape. Idéalement, cette personne devrait lire une étape à la fois et attendre que vous lui fassiez signe de continuer, sans parler, par exemple en soupirant ou en chuchotant un mot de votre choix. J'ai testé cette méthode et elle marche très bien. La clef du succès est de choisir quelqu'un qui s'implique dans votre apprentissage. Si vous pouvez trouver une personne avec qui faire un échange, à qui ensuite vous faites vous-même la lecture des *Mini-mouvements*, c'est un moyen merveilleux d'apprendre et de partager. Cela facilite aussi la mémorisation des *Mini-mouvements*, puisque vous les parcourez au moins deux fois, la première en écoutant, la seconde en lisant. L'action complémentaire de ces deux approches aide beaucoup à la mémorisation.

Une autre façon merveilleuse d'apprendre est de former un petit groupe d'étude des *Mini-mouvements*. Vous réunissez de trois à cinq personnes, famille, amis, voisins, qui soient désireux d'apprendre. Une personne lit un *Mini-mouvement* à

## 2– Comment utiliser ce livre

voix haute, tandis que les autres suivent les instructions. Puis quelqu'un d'autre lit à son tour le même *Mini-mouvement*, ce qui donne à la première personne l'occasion de l'expérimenter aussi. Continuez jusqu'à ce que chacun ait pu faire l'expérience de tous les *Mini-mouvements*. Et bien sûr vous pratiquerez ce que vous avez appris aussi souvent que possible entre deux sessions, ce qui vous permet d'échanger sur vos progrès respectifs. Le soutien du groupe est un autre facteur qui aide grandement. Lorsqu'un membre du groupe fait part aux autres des résultats positifs pour lui, l'effet est contagieux.

Une autre possibilité encore est d'enregistrer les *Mini-mouvements*. Assurez-vous de parler lentement et distinctement, et laissez une pause de plusieurs cycles respiratoires à la fin de chaque étape. Bien sûr, vous pouvez toujours arrêter l'enregistrement si vous sentez l'envie d'explorer plus longuement un mouvement donné. Mais il vaut mieux essayer d'établir un rythme régulier, lent et agréable, avec des pauses fréquentes et suffisamment longues dans l'enregistrement lui-même. De cette manière, vous n'aurez pas à vous battre avec la technologie pendant que vous essaieriez de vous relaxer et d'apprendre.

Vous pourrez aussi trouver des enregistrements de séances (voir annexe). Et bien sûr, nous ne pouvons que vous recommander de participer à des ateliers de *Souder Sleep System* avec un enseignant certifié.

### **Trois types de *Mini-mouvements* : relaxants, calmants et berceurs**

Comme vous le savez, les *Mini-mouvements* sont conçus pour détendre le corps, calmer l'esprit et vous bercer vers le sommeil. En accord avec ce principe, les *Mini-mouvements* se répartissent en trois groupes : les *Mini-mouvements* relaxants

(chapitre 3) qui réduisent la tension musculaire et vous aident à bouger avec plus de facilité et de plaisir ; les *Mini-mouvements* calmants (chapitre 4) pour vous aider à avoir l'esprit clair et une vie plus paisible; et les *Mini-mouvements* berceurs (chapitre 5) pour vous aider à vous endormir le soir ou vous rendormir si vous vous réveillez au cours de la nuit. Vous trouverez dans ce livre plusieurs exemples de chaque type de *Mini-mouvement*, amplement décrits, avec des explications et des instructions, des astuces utiles et des encouragements amicaux. Nous vous encourageons à apprendre et maîtriser au moins deux ou trois *Mini-mouvements* de chaque type pour avoir le choix selon vos besoins personnels. Mais comment allez-vous décider par où commencer et comment continuer ? C'est ce dont nous allons parler maintenant.

## **Tendu, nerveux, insomniaque : quel est votre type ?**

Si vous lisez ce livre, vous êtes certainement un dormeur à problème, mais quel type de problème rencontrez-vous ? Ce sera un bon indicateur de l'endroit où vous pourrez commencer pour votre pratique autonome des *Mini-mouvements*. Notez bien que cette typologie simple n'est pas un diagnostic médical. C'est simplement un moyen pratique pour vous aider à décider quelle importance donner aux trois types de *Mini-mouvements*.

### **Tendu ?**

Tom était *tendu*. Tom était un musicien et journaliste d'une bonne trentaine d'années. Lors de notre première rencontre, il soignait un poignet blessé suite à sa pratique de la guitare blues. Il souffrait d'une raideur récurrente de la nuque, qui semblait s'aggraver à chaque fois qu'une échéance se profilait à l'horizon. Son dentiste lui suggérait un appareil pour

## 2– Comment utiliser ce livre

l'empêcher de grincer des dents. Tom parlait vite et avec autorité, et il s'attendait à ce que les autres fassent de même. Lorsque je marquais une pause au milieu d'une phrase, il la terminait pour moi.

En plus de tout ça, ou plus vraisemblablement à cause de tout ça, Tom n'arrivait pas à dormir. Il restait souvent debout jusqu'à trois heures du matin, à écrire, puis il dormait trois ou quatre heures de façon sporadique, prenait son petit déjeuner puis arpentait les rues de New York pendant une paire d'heures, un gobelet de café à la main. Il passait le restant de la journée à son bureau à taper, taper, taper sur son clavier tout en ingurgitant du café et en téléphonant son interview du jour.

Ma première intervention avec Tom s'appuya sur une série de *Mini-mouvements* comme ceux du chapitre 3. Ils étaient destinés à l'aider à relâcher les tensions musculaires excessives et à apprendre à être assis, à taper au clavier, à jouer de la guitare et même à marcher avec plus de confort et d'efficacité. Tant que nous n'évacuerions pas une partie de cette tension physique, il y avait peu de chance pour que son comportement vis-à-vis du sommeil s'améliore. La tension musculaire excessive peut retarder le moment de l'endormissement et rendre le sommeil fragmenté et léger.

Se mouvoir avec légèreté était tout à fait étranger à Tom, mais il finit par en comprendre l'intérêt. À notre quatrième rencontre, il me dit en riant : « Tu sais, depuis que nous travaillons ensemble, je fais tout un petit peu plus doucement. Je *marche comme un chat* ! » Ses problèmes de nuque et de poignet commençaient à s'estomper et il trouvait plus facile de se laisser aller à l'assoupissement qui apparaissait vers dix heures du soir et qu'il avait ignoré jusque-là.

En même temps, j'ai commencé à enseigner à Tom quelques *Mini-mouvements* calmants et nous en avons trouvé un (*La Poignée de Main Secrète*) qui lui plaisait particulièrement. Il fut

d'accord pour le pratiquer deux fois par jour, avant le déjeuner puis dans la soirée. Plus tard, il me dit qu'il le pratiquait brièvement pendant ses pauses d'écriture aussi – ce qui fait qu'il ne sentait pas le besoin de boire autant de café. « Je suis plus heureux et plus productif lorsque je suis détendu » reconnut-il. Bien sûr, la réduction de la caféine avait également son effet.

Tom devint un adepte des *Mini-mouvements* calmants que nous avons choisis pour lui. Sa voix paraissait plus douce et plus grave et il ne terminait plus les phrases à ma place. Je le sentais prêt à pratiquer des *Mini-mouvements* berceurs. Nous en avons essayé plusieurs et Tom choisit de démarrer avec *Le Ziggurat*. Il commença à pratiquer, comme j'insiste toujours, pendant les heures de veille, en remplaçant par un *Mini-mouvement* berceur une de ses pauses de *Poignée de main secrète* de fin d'après-midi. Après plusieurs jours, il pouvait pratiquer couramment et je l'encourageai à essayer *Le Ziggurat* au lit, uniquement à l'heure du coucher. S'endormir n'était pas un problème pour Tom – c'était plutôt ces réveils tardifs dans la nuit, comme pour la majorité des personnes ayant des problèmes de sommeil. Mais lui faire pratiquer le *Mini-mouvement* à l'heure du coucher, quand il avait de grandes chances de s'endormir, c'était habituer peu à peu son esprit et son corps à l'idée que quand il faisait ces mouvements, il s'endormait. J'appelle ce principe de mise en œuvre progressive *Le Jeu de l'attente*. Ça ne sera pas la dernière fois que j'en parlerai !

Quelques jours plus tard, je lui donnai mon accord pour utiliser le *Mini-mouvement* en cas de réveil matinal, et cette pratique maintenant bien maîtrisée le faisait se rendormir en très peu de temps. Du coup, cet homme qui dormait trois heures par nuit devint capable de dormir de minuit à six heures du matin. Il avait doublé son temps de sommeil ! Ce n'était qu'un début. Au cours des semaines suivantes, avec une petite



incitation de ma part, Tom commença à se coucher vers 23 heures, il se réveillait vers 3 heures du matin pour des besoins personnels et pour boire un peu d'eau, puis grâce au *Ziggurat* il se rendormait à poings fermés jusqu'à 7 heures du matin. Il dormait maintenant près de huit heures par nuit, et il adorait ça.

Est-ce que la situation de Tom vous paraît familière ? Avez-vous tendance à grincer des dents, à serrer les poings ou à arrêter de respirer ? Avez-vous souvent mal au dos, des raideurs dans la nuque, des tendinites, des tensions dans les yeux ou autres douleurs récurrentes ? Trouvez-vous que les mouvements de la vie quotidienne demandent souvent plus de souplesse que ce que vous pouvez faire ? Que vous en ayez conscience ou pas, peut-être souffrez-vous d'un excès de tension musculaire. (Naturellement, vous consulterez votre médecin pour savoir s'il existe des causes médicales derrière ces maux).

Cette tension musculaire excessive pourrait bien être une des causes de votre sommeil troublé. Je vous suggère de regarder avec attention le chapitre 3 (les *Mini-mouvements* relaxants) et de commencer là votre pratique. Cela vous ouvrira la voie vers plus d'aisance dans le mouvement, moins d'effort dans vos activités quotidiennes. Peut-être même que comme Tom, vous finirez par vous préférer ainsi ? À quelle fréquence devriez-vous pratiquer les *Mini-mouvements* ? À chaque fois que vous le pouvez. Vous pouvez les pratiquer une fois par semaine ? Très bien. Deux fois ? Encore mieux. Le plus important est de vraiment prendre le temps de les faire lentement et en conscience, pour obtenir les meilleurs résultats.

En même temps, prenez le temps de maîtriser un *Mini-mouvement* calmant (chapitre 4), et pratiquez-le deux ou trois fois par jour pendant dix minutes ou plus. Il apportera une contribution précieuse à la qualité de votre vie et de votre travail. Les gens tendus ont presque toujours besoin à la fois

des *Mini-mouvements* relaxants et des *Mini-mouvements* calmants. La nervosité semble marcher main dans la main avec l'excès de tension physique, et toutes deux sont capables de vous tenir éveillé. Enfin, rendez visite aux *Mini-mouvements* berceurs du chapitre 5. Cerise sur le gâteau, ils vous enseigneront comment vous endormir à l'heure du coucher et vous rendormir rapidement si vous vous réveillez la nuit. Pour plus de conseils sur la manière de développer avec succès votre pratique des *Mini-mouvements* calmants et berceurs, suivez le *Programme de base* décrit plus loin.

## Nerveux ?

Andrea était du genre nerveux. Ancienne maîtresse d'école d'une soixantaine d'années, elle n'était à la retraite qu'en théorie. Bien qu'elle ne travaillât plus, Andrea avait des journées chargées de mille et une activités – œuvres de charité, militantisme environnemental et visites aux écoles locales pour partager avec les nouvelles générations sa fascination de toujours pour la protection de la nature. Tout cela était très gratifiant, mais après des journées aussi remplies, Andrea en perdait le sommeil. Elle n'avait pas de mal à s'endormir, mais se réveillait à trois ou quatre heures du matin et était incapable de se rendormir.

Andrea avait quelques raisons physiques directes de mal dormir – une hanche douloureuse pour cause d'arthrite et un problème digestif récurrent. Bien sûr, pour ces soucis, elle faisait appel aux médecins. Mais quand je rencontrai Andrea pour la première fois, la première chose qui attira mon attention fut sa nervosité et son hyperactivité. Andrea restait active pendant sa retraite et c'est bien, mais il y avait quelque chose de compulsif dans sa manière de s'occuper. Elle pouvait aller de l'avant, elle pouvait faire, mais elle ne pouvait pas s'arrêter, elle

## 2– Comment utiliser ce livre

ne pouvait pas simplement *être*. Quand elle ouvrait son agenda pour programmer notre rendez-vous suivant, je m'étonnais toujours de voir que chaque créneau horaire était plein. Elle faisait entrer au chasse-pied chaque nouveau rendez-vous. De plus, Andrea était une perfectionniste, très consciencieuse dans tout ce qu'elle entreprenait. Cela aussi, c'est une qualité et pas un défaut. Mais quand vous regardez le volume des activités d'Andrea, que vous y ajoutez l'intensité de son implication et par-dessus le marché ses troubles du sommeil, vous commencez à soupçonner un certain déséquilibre.

Quand je questionnai Andrea sur les causes de ses problèmes de sommeil, elle mentionna sa hanche douloureuse et des problèmes intestinaux, mais elle n'avait pas l'air d'avoir conscience du rôle joué par son esprit. Mais quand je la questionnai plus avant, elle admit que son habitude de réfléchir, programmer, évaluer et reprogrammer sans cesse pouvait être un facteur qui la maintenait éveillée. Elle commença à se rendre compte que ses réveils nocturnes étaient le plus souvent provoqués par des pensées qui semblaient remonter à la surface. Parfois, elle se réveillait d'un sommeil profond et sautait du lit pour noter un rappel de quelque chose qu'elle devait faire. Elle résuma bien le problème : « Ce n'est pas que je me réveille puis que je commence à réfléchir; c'est que je commence à réfléchir et ces pensées me réveillent. Je ne pensais pas qu'une telle chose était possible ».

C'est possible pourtant. Une étude des pensées au réveil et pendant le sommeil indique qu'elles ne diminuent que progressivement pendant les premières étapes du sommeil, pour atteindre leur niveau le plus faible pendant l'étape de sommeil paradoxal, dominée par les rêves<sup>6</sup>. Pour moi, Andrea était la preuve vivante de ces découvertes. Après une journée de sur-

6 Étude menée à l'Université d'Oslo en Norvège par Fosse, Stickgold et Hobson, chercheurs parmi les plus imaginatifs sur le sommeil.

## 1, 2, 3... SOMMEIL

stimulation, elle tombait dans un sommeil léger où elle ruminait tous les processus de pensée qu'elle avait initiés pendant la journée mais n'avait pas eu le temps de digérer. À un certain point, une pensée particulièrement puissante augmentait encore son niveau de vigilance resté relativement élevé, suffisamment pour la réveiller tout à fait. Puis le flux ininterrompu de pensées la maintenait éveillée pour le restant de la nuit.

Je décidai que le meilleur endroit où commencer avec Andrea était un *Mini-mouvement* calmant. Cela créerait des interruptions bienvenues dans le cours de sa journée et réduirait sa surcharge cognitive. Nous avons commencé avec *Faire Moins*. Andrea accrocha tout de suite à cet exercice simple, qui lui apportait un sentiment de paix et de bien-être qu'elle n'avait plus éprouvé depuis longtemps. Elle accepta de le pratiquer deux ou trois fois par jour pendant dix minutes afin de se familiariser avec la technique.

Mon plan était d'attendre qu'Andrea ait atteint une bonne maîtrise de ce premier *Mini-mouvement* calmant et peut-être d'un autre, et ait commencé à prendre plaisir à ses effets. Je commencerais à lui suggérer de réduire son activité ne serait-ce qu'un tout petit peu. J'étais impatient de voir quelques plages libres dans son planning ! Puis nous commencerions à expérimenter des *Mini-mouvements* berceurs. C'est ce que je ferais avec toute personne de type nerveux et sur-stimulé.

Andrea me surprit cependant. Dans la semaine qui suivit, elle ne pratiqua pas ce *Mini-mouvement* seulement en journée, mais aussi la nuit. Elle avait découvert que cela pouvait être un moyen très agréable de s'endormir le soir et également une aide efficace pour retrouver le sommeil si elle se réveillait. Elle se rendit compte que les jours où elle pratiquait comme prévu dans la journée, son esprit pendant le sommeil était bien moins actif, bien moins susceptible de la réveiller. Un effet secondaire bienvenu, c'est que les problèmes digestifs d'Andrea

## 2– Comment utiliser ce livre

commencèrent à diminuer pendant cette même semaine. « Peut-être que les médicaments finissent par faire de l'effet », supposa-t-elle. Peut-être. Mais l'intestin est un endroit particulièrement sensible aux effets du stress, et ce *Mini-mouvement* avait très certainement réduit le niveau de stress d'Andrea.

Elle était très contente des résultats de notre collaboration. Elle dormait plus longtemps et plus profondément, et elle pouvait se rendormir par elle-même dans un délai raisonnable. Plus tard, je lui enseignai effectivement des *Mini-mouvements* berceurs et elle a adoré expérimenter les différents effets que chacun produit. Cependant, elle gardait une préférence pour ce premier *Mini-mouvement* calmant qu'elle avait appris, *Faire Moins*. Nous avons continué à nous voir pendant quelques semaines encore. Nous avons expérimenté toute une palette de mouvements destinés à soulager la tension de sa hanche en position assise et dans la marche. Lors de notre dernière rencontre, sa hanche avait presque complètement récupéré et tous les signes d'un sommeil de rêve étaient inscrits sur le visage souriant d'Andrea.

Est-ce que l'histoire d'Andrea vous rappelle quelque chose ? Seriez-vous du type nerveux, anxieux, sur-stimulé ? Si c'est le cas, vous feriez bien de mettre l'accent sur les *Mini-mouvements* calmants du chapitre 4. Ce sera l'endroit parfait pour commencer. Pratiquez aussi souvent que vous le pouvez jusqu'à pouvoir le faire par cœur.

Ensuite, essayez de trouver du temps au moins trois fois par jour pendant dix minutes. Si vous pouvez faire plus, ne vous en privez pas ! Le *Programme de base* donné dans la section suivante donne des suggestions d'horaires pour pratiquer les *Mini-mouvements* calmants. Vous pouvez l'utiliser comme point de départ et l'augmenter selon votre intuition. Le plus important est d'intégrer la pratique des *Mini-mouvements*

calmants à votre routine quotidienne de façon à ce que votre vie devienne plus paisible. Plus tard, vous pouvez introduire les *Mini-mouvements* berceurs comme recommandé dans le *Programme de base*. Plus vous pratiquerez ces *Mini-mouvements* calmants, plus vous pourrez être sûr que les *Mini-mouvements* berceurs porteront leurs fruits.

## **Simplement insomniaque ?**

Peut-être qu'en lisant les descriptions qui précèdent avez-vous pensé : « Mais moi, je ne suis pas comme ça ». Peut-être pensez-vous que vous ne souffrez ni de tension physique, ni de nervosité ou de sur-stimulation, auxquelles s'adressent les *Mini-mouvements* relaxants du chapitre 3 et les *Mini-mouvements* calmants du chapitre 4. Votre seul problème est que vous n'arrivez pas à dormir. Et donc vous allez sauter directement aux *Mini-mouvements* berceurs du chapitre 5 et vos problèmes de sommeil seront résolus, n'est-ce pas ?

Un instant, pas si vite ! Je sais que toutes les personnes qui ont des problèmes de sommeil veulent trouver le chemin le plus court et le plus facile vers un sommeil naturel et réparateur. Je vous le souhaite également, mais je veux éviter à tout prix le risque qu'en prenant un raccourci, vous manquiez les caractéristiques essentielles du *Sounder Sleep System*, qui lui confèrent sa puissance et sa pleine efficacité.

Alors pour ceux qui sont juste insomniaques : j'ai un programme pour vous ! Et si vous êtes du type tendu ou nerveux, vous pouvez suivre les conseils précédents puis utiliser ce *Programme de base* pour vous guider dans votre pratique ultérieure. Alors allons-y.

## Le Programme de base

Étape 1. Apprenez d'abord *Faire Moins* ou *Faire de la Place* au chapitre 4. Pratiquez au moins deux ou trois fois – davantage si vous le voulez. Il a pour objectif de rétablir le rythme naturel et l'équilibre de votre respiration. Comme tous les *Mini-mouvements* berceurs dépendent de cette respiration facile et naturelle, cette pratique est une préparation indispensable pour réussir avec les *Mini-mouvements*.

Étape 2. Apprenez ensuite *La Poignée de Main Secrète*, ou *Plier les Poignets*, également au chapitre 4. Reprenez-le jusqu'à pouvoir le pratiquer couramment, sans avoir à consulter ce livre. Puis, pendant une bonne semaine ou deux, pratiquez deux ou trois fois par jour, au moins dix minutes à chaque fois. Vous pouvez le remplacer par un autre *Mini-mouvement* calmant : si vous êtes d'humeur sombre et que vous êtes envahi par les ruminations, *Les Yeux au Ciel* vous aidera à réduire le volume de vos pensées. Si vous êtes irritable ou contrarié, *Toucher son Cœur* est un bon choix. Comme toujours, la variété est un allié précieux dans le processus d'apprentissage.

Quand pratiquer vos *Mini-mouvements* calmants ? Comme première activité le matin, c'est un merveilleux antidote contre l'anticipation anxieuse de ce que va être la journée. Juste avant le repas de midi, c'est aussi un bon moment. À cette heure, nous sommes prêts à nous accorder un bref répit et il est plus facile de se focaliser sur les *Mini-mouvements* calmants avec l'estomac relativement vide. Tard dans l'après-midi, c'est un moment tranquille, alors que le jour baisse et que nous anticipons l'approche de la nuit et d'un repos bienvenu. Autrement, juste avant le coucher, c'est un moment parfait pour les *Mini-mouvements* calmants. Ils aident alors le corps et l'esprit à établir une séparation claire entre l'activité de la journée et la passivité et le repos de la nuit, pour rester en synchronisation avec nos rythmes naturels essentiels à un

## 1, 2, 3... SOMMEIL

sommeil sain. En un mot, pratiquez les *Mini-mouvements* calmants souvent, aussi souvent que vous le pouvez. Votre vie deviendra plus douce et plus facile, et vous développerez une capacité à vous détendre qui améliorera votre pratique ultérieure des *Mini-mouvements* berceurs.

Étape 3. Après une semaine ou deux de pratique régulière des *Mini-mouvements* calmants, vous serez prêts pour commencer à apprendre quelques *Mini-mouvements* berceurs du chapitre 5. Ce sont ceux que vous allez utiliser pour vous aider à vous endormir, ou à vous rendormir si vous vous réveillez la nuit. À nouveau, trouvez le *Mini-mouvement* berceur qui vous fait envie. Votre intuition et votre intelligence sont les meilleurs guides pour trouver ce qui vous convient.

### **Le Jeu de l'attente**

J'ai déjà mentionné le *Jeu de l'attente*. C'est une des règles de base pour la pratique des *Mini-mouvements* berceurs. Elle consiste à ne pratiquer les *Mini-mouvements* berceurs que pendant les heures de veille. Attendez, attendez, et attendez encore.

N'essayez pas de pratiquer au lit avant de pouvoir faire le *Mini-mouvement* par cœur, de façon tout à fait fluide et confortable. En effet, si vous avez des difficultés à vous endormir, le moment du coucher n'est pas une partie de plaisir. Cela ressemble plus à un défi, un moment d'appréhension. Vous vous dites certainement : Est-ce que je vais réussir à m'endormir ? Est-ce que je vais me réveiller trop tôt ? Est-ce que je serai en forme demain ? Ces pensées ont tendance à vous tenir éveillé par elles-mêmes. La pratique d'un exercice non familier est aussi quelque chose qui éveille. Mettez tout ça ensemble et vous avez deux fois plus de chance de faire



## 2– Comment utiliser ce livre

obstacle à l'endormissement. À l'inverse, si vous attendez d'avoir vraiment maîtrisé le *Mini-mouvement* que vous avez choisi et que vous vous êtes donné la preuve de son efficacité pendant les heures de veille, vous pouvez alors l'introduire progressivement quand vous en avez besoin, que ce soit à l'heure du coucher, plus tard dans la nuit ou tôt le matin. Plutôt que de vous éveiller, il vous mènera sur les rivages du sommeil.

Si vous vous endormez facilement mais que vous avez du mal à rester endormi toute la nuit, le Jeu de l'attente vous sera encore plus utile. Quand vous vous réveillez en pleine nuit, le plus important est de rester calme. Ne remuez pas dans tous les sens ! Évitez d'ouvrir grand les yeux, de maudire votre sort ou de faire quoi que ce soit susceptible de vous éveiller davantage. Pour la même raison, n'essayez pas de pratiquer un *Mini-mouvement* non familier.

Pour vous, le *Jeu de l'attente* comporte en fait deux étapes.

Pendant la première, vous pratiquez le *Mini-mouvement* de votre choix pendant une semaine ou deux *uniquement durant les heures de veille*. Mettez-vous au lit, baissez la lumière, puis après une dizaine de minutes de repos, commencez à pratiquer votre *Mini-mouvement*. Cela vous donne l'avantage de le pratiquer dans les conditions réelles, nocturnes. Mais puisque vous ne vous attendez pas à avoir des difficultés à vous endormir, vous n'avez pas de pression. Vous entraînez votre esprit et votre corps à s'endormir en réponse à ces mouvements. Plus tard, pratiquez le même *Mini-mouvement* en cas de réveil indu, il se montrera efficace.

## **Quelques conseils supplémentaires pour votre pratique**

Vous lirez des conseils pour chacun des types de *Mini-mouvements* dans les prochains chapitres. Voici des astuces

## 1, 2, 3... SOMMEIL

générales pour pratiquer.

***Pas d'effort*** : Ne faites aucun effort pour vous endormir ! Le sommeil commence par la cessation de tout effort. Permettez simplement à ces mouvements doux et synchronisés avec la respiration de vous amener jusqu'aux rivages du sommeil. Une fois arrivé là, détendez-vous et profitez de la vue. Permettez à la sagesse innée de votre esprit et de votre corps de décider de la suite.

***Laissez-vous aller au flux*** : Il existe une large palette d'états entre l'éveil complet et le sommeil profond. Dans certains des stades légers, il est possible que vous restiez conscient de votre environnement, ce qui vous porte à croire que vous êtes réveillé. Ne vous en formalisez pas. Ce sommeil léger est reposant par lui-même. Tout ceci fait partie du processus lent et progressif de l'endormissement. Permettez-lui de suivre son cours. Laissez-vous aller au flux.

***Ne jurez pas*** : Si vous ne vous endormez pas aussi rapidement que vous pensez devoir le faire, ou si vous vous réveillez au cours de la nuit, peut-être vous dites-vous « Oh, m..... ! » ou autre expression semblable. Évitez ça ! Cela peut vous réveiller encore plus. Au contraire, restez calme, continuez à pratiquer vos *Mini-mouvements*, avec des périodes de repos de plus en plus longues entre les mouvements. Soyez *rassuré*, vous allez vous bercer vers le sommeil pas à pas.

***Ne jurez pas, bis*** : Plus tard dans la nuit, après vous être rendormi un moment, il est possible que vous vous réveilliez complètement. Dans ce cas, peut-être allez-vous aussi vous dire « Oh, m..... ! » ou autre. Ne le faites pas ! Vous vous êtes préparé à ce moment en apprenant les *Mini-mouvements*. Pratiquez-les ! Peu à peu, ils vous reconduiront sur les rivages du sommeil.

***Deux pas en avant, un pas en arrière*** : La descente vers le

## 2– Comment utiliser ce livre

sommeil n'est pas un processus à sens unique. Elle est réversible ! Il est possible que vous dériviez par aller-retours vers le sommeil plusieurs fois avant de vraiment « tomber » dans un sommeil plus profond. Ne résistez pas ! Détendez-vous, et laissez la Nature et les *Mini-mouvements* suivre leur cours. Vous ferez deux pas en avant vers le sommeil, et un pas en arrière vers l'éveil. Votre gain net est d'un pas *en avant*. Après quelques séquences comme ça, vous serez entré dans un état de repos profond, et vous ne serez plus qu'à deux pas du pays des rêves.

***Ne tombez pas dans la routine :*** Pratiquez des *Mini-mouvements* variés. Vous pourrez trouver celui qui vous convient exactement ce soir. Quand vous commencez, pratiquez un ou deux *Mini-mouvements* de chaque sorte jusqu'à les maîtriser. Puis essayez d'apprendre d'autres *Mini-mouvements* et incorporez-les petit à petit dans votre régime.

***Faites facile :*** Si vous rencontrez un obstacle quelconque dans votre apprentissage, revenez en arrière. Vous pouvez faire une pause de quelques jours. Les *Mini-mouvements* calmants *Faire Moins* et *Faire de la Place* sont toujours de bons endroits pour reprendre.

### **Conseils généraux pour un meilleur sommeil**

En plus de votre pratique quotidienne des *Mini-mouvements*, il est essentiel que vous adoptiez un mode de vie favorisant le sommeil. Voici quelques conseils utiles pour vous guider.

***Couchez-vous à la même heure tous les soirs :*** Ceci favorise un rythme veille-sommeil sain et régulier. C'est une des étapes les plus importantes pour favoriser un meilleur sommeil.

***Prenez le soleil :*** La lumière vive du soleil le matin aide

## 1, 2, 3... SOMMEIL

aussi à garder un rythme normal veille-sommeil. Elle supprime la sécrétion de mélatonine pendant la journée, vous aidant à être alerte et plein de vigueur. Si vous habitez dans une partie du monde où le soleil n'est pas régulièrement au rendez-vous, vous pouvez acquérir une lampe de luminothérapie. Cette source de lumière électronique fournit un « complément de soleil » pendant une demi-heure ou plus chaque jour. Cela peut faire une grande différence pendant les hivers longs et sombres.

***Éteignez la lumière :*** Nos corps endormis sont extrêmement sensibles à la lumière, même en faible quantité. La pollution lumineuse est un mal endémique de notre environnement moderne urbain et même les pâles lueurs de l'aube peuvent détruire la fragile architecture de votre sommeil matinal. Assurez-vous que votre chambre à coucher soit vraiment sombre. Éliminez de votre chambre toute source interne de lumière comme les horloges lumineuses, les ordinateurs ou les équipements avec des LED. (Les veilleuses, si nécessaire pour des raisons de sécurité, devraient se trouver en-dehors du champ de vision depuis votre lit.)

***Pratiquez régulièrement un exercice physique :*** Un exercice physique adapté à votre condition physique est revigorant, vous met de bonne humeur et favorise un sommeil naturel et réparateur. Faire de l'exercice à la même heure chaque jour aide à établir un rythme veille-sommeil sain.

***Faites de l'exercice assez tôt :*** L'exercice physique tard le soir stimule les mécanismes d'éveil. La solution : faites de l'exercice tôt dans la journée, ou au moins trois heures avant le coucher. Le soir, ne pratiquez qu'une activité physique légère.

***Ne troquez pas de l'exercice contre du sommeil :*** Vous tirer du lit une heure plus tôt pour faire de l'exercice peut paraître un raccourci vers une meilleure forme, mais cela peut empiéter sur vos besoins en sommeil. Ce n'est pas bon pour

## 2– Comment utiliser ce livre

votre santé. La solution ? Profitez de cette heure de sommeil en plus et reprogrammez votre exercice à midi ou juste après le travail.

***L'insomnie subjective*** : Les gens pensent souvent qu'ils sont éveillés alors qu'en réalité ils sont endormis. C'est ce qu'on appelle *l'insomnie subjective*. Rassurez-vous ! Il est possible que vous profitiez de plus de sommeil que vous ne le pensez.

***Le caféine blues*** : Les effets de la caféine peuvent durer jusqu'à dix-huit heures. La caféine supprime la mélatonine, l'hormone naturelle essentielle pour provoquer l'arrivée du sommeil, et elle stimule la sécrétion des hormones du stress. Réduisez autant que possible votre consommation de produits contenant de la caféine (le café, le thé, le *chocolat*, les colas). Si vous devez prendre de la caféine, faites-le le plus tôt possible dans la journée.

***Ne conduisez pas en état de somnolence*** : D'après les recherches pionnières sur le sommeil du Dr. William Dement, la somnolence n'est pas un signal d'alarme anticipé – c'est l'alerte rouge ! La somnolence est la dernière étape avant de tomber endormi. Ne jouez pas avec votre vie ! Si vous vous sentez somnolent au volant, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous. Vous poursuivrez ensuite votre route en sécurité.

***Surcharge de travail, sous-charge de sommeil*** : Plus nous travaillons, moins nous dormons, d'après les recherches. Si vous travaillez plus de quarante heures par semaine et que vous ne disposez pas du temps de sommeil dont vous avez besoin, envisagez de réduire votre temps de travail. Vous dormirez mieux, vous vous sentirez mieux, et vous serez plus créatif et productif. Votre corps vous remerciera !

***Vous avez les yeux rouges ?*** Une étude a conclu que plus le

## 1, 2, 3... SOMMEIL

temps de trajet est long, moins vous dormez<sup>7</sup>. Le sommeil est la première variable d'ajustement d'un planning surchargé. Les solutions possibles : changer de travail, déménager plus près de son travail, ou travailler de son domicile. Votre santé est plus importante que n'importe quel travail !

***Tôt couché, tôt levé*** : Plus vous vous couchez tard, plus vous aurez besoin de dormir tard. Mais ces heures de plus que vous gagnez en grasse matinée peuvent ne pas être aussi reposantes que vous l'aimeriez. C'est parce que votre horloge circadienne, qui synchronise le corps avec les rythmes de la nuit et du jour, a tendance à rendre votre sommeil plus léger et plus fragmenté. La réponse ? Couchez-vous avant 23 heures et éveillez-vous vers 7 heures. Grand-mère avait raison !

***Baissez les écrans*** : Les courriels, internet et les jeux vidéos sont stimulants. Si vous utilisez un ordinateur peu avant d'aller dormir, vous pouvez retarder considérablement l'arrivée du sommeil. La solution : éteindre l'ordinateur deux heures avant votre heure de coucher idéal.

***Veillez à ce que vous mangez*** : Des repas légers et équilibrés, pris lentement et dans un environnement calme, favorisent un sommeil profond. Manger gras ou trop épicé, trop manger ou prendre ses repas dans un environnement agité, voilà qui peut vous faire vous tourner et vous retourner dans votre lit toute la nuit.

7 Étude menée par Joyce Wasleben de l'Université de New York sur la compagnie de chemin de fer de Long Island

## Chapitre 3

### Détendez votre corps



## 1, 2, 3... SOMMEIL

La qualité de vos mouvements est l'une des clés de la qualité de votre vie. Je veux dire par là que la façon dont vous *bougez* – la façon dont vous vous tenez assis ou debout, dont vous marchez, tapez sur un clavier, maniez une raquette de tennis, ou dont vous portez un bébé – tout ceci a un impact énorme sur vos *sensations* dans vos activités quotidiennes, y compris votre *sommeil*.

Des mouvements légers, faciles et bien coordonnés vous sont bénéfiques. Ils génèrent des sensations d'aisance physique et mentale, de confiance en soi et de plaisir. Ils sont à la base d'une vie heureuse et créative. Et, ce qui est le plus utile pour notre objectif, ils *détendent* le corps et réduisent le *stress*, qui comme vous le savez est l'ennemi numéro un du sommeil.

À l'inverse, des mouvements maladroits, mal coordonnés et trop en force donnent la sensation d'être lourds et inconfortables. Les efforts mal dirigés se perdent dans le corps et endommagent les muscles, les os et les autres tissus sensibles. Cela peut avoir pour conséquence des raideurs, des douleurs, une fatigue prématurée, de la mauvaise humeur et l'incapacité à faire ce que vous voulez. Vivre ainsi est un facteur de stress.

Le mouvement, c'est donc important. Et heureusement, que nous soyons jeune ou vieux, en bonne ou en mauvaise santé, nous pouvons toujours améliorer la qualité de nos mouvements. En utilisant nos sens pour nous guider, nous pouvons prendre conscience d'habitudes anciennes qui ne marchent pas et les remplacer par de nouvelles qui fonctionnent. Ça n'est pas nécessairement un changement énorme. Souvent, un changement relativement petit dans la manière dont nous bougeons peut engendrer un changement significatif dans la qualité de notre vie. Ensuite, libre à nous de faire d'autres changements plus profonds et d'améliorer ainsi notre vie pas à pas.



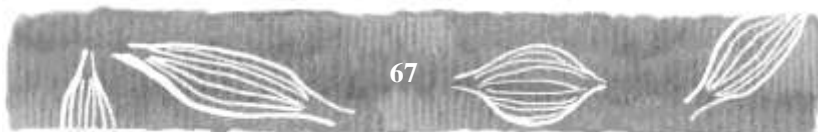


## Un chemin vers un changement significatif

Comment produire ces changements ? La meilleure façon que j'aie trouvée est quelque chose qui s'appelle la *Méthode Feldenkrais*<sup>TM</sup>. Créée par Moshe Feldenkrais (1904-1984), physicien israélien et maître de judo, cette méthode fascinante et très efficace d'*éducation du mouvement* est enseignée par des milliers de praticiens à travers le monde et des personnes issues des milieux les plus divers en bénéficient. Les pratiquants améliorent leur posture, leur respiration et leur coordination ainsi que leur souplesse mentale et physique. Ils témoignent généralement de meilleures performances, de plus de créativité et de plaisir dans des activités aussi diverses que la marche, la danse, la course à pied, le golf, le jardinage, les mathématiques, les arts et les affaires.

Quel genre de personne s'intéresse à la *Méthode Feldenkrais* ? Des personnes comme *vous*. Par exemple, le *Feldenkrais* aide les personnes qui souffrent de mal de dos ou de blessures, à bouger plus facilement et avec plus de plaisir. Ceci a été confirmé par des études menées en Californie et en Suède<sup>8</sup>. Dans l'étude californienne, le praticien *Feldenkrais* et écrivain Steven Shafarman enseigna lors d'un programme intensif à un petit groupe de patients souffrant de douleurs chroniques, de diverses pathologies musculo-squelettiques ou liées au stress. Les résultats ont montré que le programme *Feldenkrais* était plus efficace que les protocoles standards de traitement et qu'il revenait à un dixième du coût. Les dépenses médicales des participants diminuèrent d'environ 40 % au cours de l'année suivante.

8 Par le *Santa Barbara Regional Health Authority* (Californie) et l'usine Saab (Suède, rapportée dans le *Journal of Occupational Rehabilitation*).



L'étude suédoise impliqua une centaine d'employées dans un comparatif entre la kinésithérapie et le *Feldenkrais* durant seize semaines. Le groupe *Feldenkrais* « montra une baisse significative des plaintes pour des douleurs aux épaules et à la nuque et pour des problèmes incapacitants pendant les temps de loisir ». Le groupe bénéficiant d'une kinésithérapie classique et d'une intervention en ergonomie ne montra aucun changement, tandis que le groupe de contrôle enregistrait une augmentation des plaintes.

Mais le *Feldenkrais* n'est pas destiné uniquement aux personnes qui souffrent. D'innombrables athlètes, musiciens et danseurs utilisent la méthode pour « affiner les réglages » de leur corps en vue de compétition ou de spectacles.

Le *Feldenkrais* aide aussi les personnes de tous âges souffrant d'AVC, de sclérose en plaques, de Parkinson et de divers troubles neurologiques, à trouver des façons plus efficaces d'agir dans leur vie quotidienne. Les bénéfices du *Feldenkrais* sont plus que purement physiques. Au fur et à mesure que les enfants développent leurs possibilités de mouvement, leur estime d'eux-mêmes et leur motivation augmentent elles aussi.

## **Utiliser vos propres sens pour apprendre et vous développer**

Qu'est-ce qui distingue la *Méthode Feldenkrais* d'autres méthodes d'éducation du mouvement ? Qu'est-ce qui lui donne cette capacité inégalée à faciliter l'apprentissage, la performance et la guérison dans tant de domaines différents ? Pour moi, c'est pour la raison suivante : au lieu de vous demander de vous conformer à quelque idée préconçue de posture, de mouvement ou de coordination, le *Feldenkrais* vous



### 3– Détendez votre corps

enseigne à *utiliser vos propres sens* pour découvrir quel mouvement marche le mieux pour vous, à un moment donné. Au lieu de vous montrer une façon correcte d'exécuter une action donnée, le praticien *Feldenkrais* vous guide pour que vous puissiez découvrir de multiples *options pour l'action*. De cette manière, vous devenez extrêmement adaptable et vous pouvez répondre efficacement à des situations qui changent rapidement ou qui sont inhabituelles. En d'autres termes, la *Méthode Feldenkrais* vous rend libre. Libre de répondre spontanément, à l'instant, à tout ce que la vie vous présente. C'est une façon magnifique de vivre.

## Variété et spontanéité

Lorsque nous ne connaissons qu'une seule manière d'effectuer une action, nous faisons ce que nous savons faire, que cela corresponde à nos besoins ou non. C'est ce qu'on appelle un comportement *compulsif*. Mais quand nous disposons d'une variété de manières efficaces d'accomplir une action donnée, nous pouvons choisir celle qui nous convient le mieux, à ce moment précis. C'est ce qu'on appelle la *spontanéité*.

Quelle importance que nos actions soient compulsives ou spontanées ? Les actions compulsives ne produisent souvent pas le résultat escompté. La conséquence sur le plan psychologique, c'est que nous ne saurons pas comment obtenir ce que nous voulons dans la vie.

L'action compulsive mine aussi directement notre bien-être physique. L'effort mal dirigé d'une action se répercute dans notre corps et génère des tensions, qui engendrent à leur tour irritation, douleur et impuissance. À l'inverse, une action réellement spontanée est toujours facile, gracieuse et plaisante. Il n'y a pas d'énergie perdue ni de tensions. Lorsque nous



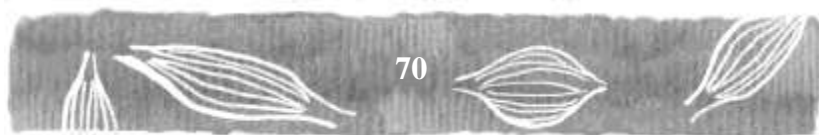
bougeons ainsi, la vie est facile et agréable.

M. Feldenkrais insistait sur le fait que ce principe de spontanéité, présenté ici comme un aspect du mouvement physique, pouvait et devait s'appliquer à tous les types de pensée, d'action et d'expression. « Les mouvements ne sont rien », s'exclamait-il, « Je ne cherche pas des corps souples, mais des esprits souples ! » Cela signifie que la méthode d'auto-observation, de découverte et de transformation de soi qui sous-tend chaque leçon de mouvement en *Feldenkrais* est applicable non seulement dans le domaine du corps en mouvement, mais dans les champs intellectuel, émotionnel et expressif.

## **Conseils pour la pratique des *Mini-mouvements* relaxants**

Les *Mini-mouvements* relaxants présentés dans ce chapitre sont une application spécialisée du *Feldenkrais* plutôt qu'une introduction générale à la méthode. Ils ont trois fonctions complémentaires. Tout d'abord, ils vous aideront à détendre votre corps et à alléger le stress physique accumulé au cours de la journée, afin de dormir plus facilement la nuit. Ensuite, ils vous familiariseront avec des principes de conscience du mouvement essentiels pour pratiquer efficacement les *Mini-mouvements* calmants et berceurs des chapitres 4 et 5. Enfin, ils introduiront et clarifieront certains mouvements qui vous seront familiers quand vous aborderez ces chapitres.

Les trois premiers *Mini-mouvements* relaxants se font en position allongée. Cela vous permet de mobiliser de façon nouvelle et inattendue les parties de vous-même qui souvent se figent en raison de tensions excessives en position debout ou assise – typiquement les muscles du dos, du cou ou des épaules. Ensuite, lorsque nous revenons assis ou debout, nous nous



### 3– Détendez votre corps

rendons compte que la tension habituelle s'est allégée, et nous bougeons avec plus de facilité et d'efficacité.

La première fois, le mieux est de vous allonger sur un tapis de gymnastique ou sur une couverture au sol. Une surface ferme mais confortable vous donne des informations plus claires sur le mouvement que ne le ferait un matelas mou. Plus tard, si vous préférez faire les *Mini-mouvements* allongé dans votre lit, c'est tout à fait possible. Si vous êtes cloué au lit ou que vous ne pouvez pas vous allonger au sol pour une raison quelconque, ne vous en faites pas ! Dans ce cas, vous pouvez pratiquer au lit. (Bien sûr, vérifiez avec votre médecin que votre état de santé vous autorise un exercice léger. Si vous avez l'autorisation de faire un peu d'exercice, il est certain que vous pouvez faire des *Mini-mouvements*).

Les trois autres *Mini-mouvements* relaxants se font en position assise. Ils traitent de questions intéressantes pour tous, mais particulièrement pour les personnes qui passent de longues heures au bureau ou devant un ordinateur. Rester assis toute la journée est très stressant. L'acide lactique s'accumule dans les tissus, la gravité provoque l'accumulation du sang dans les extrémités inférieures, et les muscles se raidissent en conséquence de l'immobilité prolongée. L'ordinateur ajoute encore une couche de stress à cette équation par les contraintes qu'il impose aux mains et aux yeux, à la nuque et aux épaules. Tout ce que vous pourrez faire pour améliorer le confort de votre position assise aidera à soulager un peu le stress de la vie.

Quand pratiquer ces *Mini-mouvements* relaxants ? Au début, n'importe quand, tant que vous avez devant vous trente ou quarante-cinq minutes de tranquillité. Plus tard, une fois que vous connaissez mieux un *Mini-mouvement*, vous pouvez le revoir en quelques minutes et il produira de l'effet. Le plus important est de choisir le moment qui vous est le plus pratique et agréable.



À quelle fréquence pratiquer ? Aussi souvent que vous le pouvez. Pour notre objectif, j'aimerais vous voir pratiquer *au moins* un de ces *Mini-mouvements* relaxants chaque semaine, et les réviser occasionnellement à d'autres moments. (Vous aurez aussi d'autres techniques à pratiquer venant des chapitres 4 et 5 pendant cette période, donc vous aurez largement de quoi vous occuper).

Tout ce que vous avez besoin de savoir d'autre est décrit dans les *Mini-mouvements* eux-mêmes. Prenez votre temps, gardez l'esprit ouvert et vous ferez une expérience plaisante et relaxante. Souvenez-vous qu'être plus détendu pendant les heures de veille prépare le terrain pour un meilleur sommeil.

## **Mini-mouvement relaxant R1 : La Bascule du Bassin**

On dit qu'après le rhume, le mal de dos est la deuxième cause de visite chez le médecin. (L'insomnie est certainement la troisième sur la liste). Cependant, peu de gens ont une notion claire de la fonction de leur dos ou de la manière de l'utiliser efficacement en toute sécurité.

La solution n'est pas simple. Elle passe par la rééducation minutieuse de toute la structure humaine, ce qui inclut les idées et les images que nous avons de nos corps et de la façon dont ils sont sensés bouger. Cela peut aussi demander de reconsidérer nos environnements de vie et de travail, ainsi que nos priorités dans la vie. Cela pourrait être le sujet d'un autre livre.

Cependant, l'épidémie de mal de dos et l'épidémie d'insomnie sont étroitement liées, et pour traiter la seconde, nous devons faire quelque chose pour la première. La douleur qui accompagne souvent les tensions musculaires excessives

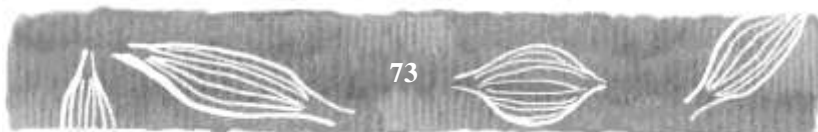


### 3– Détendez votre corps

envoi des signaux d'éveil forts au cerveau, ce qui peut considérablement retarder l'endormissement. Elle peut aussi induire des réveils intempestifs pendant la nuit.

Une façon facile et efficace de travailler avec un dos trop sollicité est de commencer avec les hanches et le bassin. La posture verticale n'est pas une structure statique comme un mât ou une tour, mais un système dynamique qui s'ajuste constamment aux forces auxquelles il est soumis. Chaque composant du système postural a son rôle spécifique à jouer. Les hanches, environnées par les muscles les plus puissants du corps, sont destinées à fournir une base solide, stable et cependant mobile pour soutenir le dos et la colonne vertébrale. Si vos hanches sont raides ou mal coordonnées avec l'ensemble, les muscles du dos, du cou et des épaules doivent travailler davantage pour maintenir le corps à la verticale et vous vous retrouvez avec un mal de dos. Alors que si vos hanches sont libres pour pouvoir utiliser la puissance du bassin et favoriser le mouvement facile, léger et dynamique de tout l'ensemble, vous pouvez être assis, debout et vous déplacer avec un minimum d'effort et un maximum de force, exactement comme la nature l'a conçu.

La première étape pour libérer les hanches est d'en prendre conscience et de clarifier les mouvements de base qu'elles peuvent faire. L'approche traditionnelle en *Feldenkrais* est un processus de mouvement guidé appelé l'*Horloge du Bassin*, un incontournable de tous les cours d'introduction à la méthode. Pour notre objectif, une variante plus simple suffit, que j'appelle la *Bascule du Bassin*. Vous allez apprendre à faire basculer les hanches vers l'avant et l'arrière en une action douce et rythmique qui finit par entraîner tout le corps dans une pulsation très agréable qui fait lâcher les tensions. À la fin, vous pourrez sentir des changements bienvenus dans votre posture assise et debout et dans votre démarche. Et à l'heure du coucher, vous vous rendrez compte que votre dos peut faire la



pause !

Les mêmes mouvements des hanches apparaissent dans un contexte légèrement différent dans *Se Balancer*, un *Mini-mouvement* berceur mentionné au chapitre 5. Familiarisez-vous avec les mouvements maintenant, et quand vous les retrouverez plus tard, vous apprendrez avec facilité et en vous amusant.

**Étape 1 – *Observez-vous au repos*** : Allongez-vous sur le dos, sur un tapis ou une couverture au sol. De quoi avez-vous conscience quand vous êtes tranquillement allongé ?

Notez toutes les parties de vous-même en contact avec le sol. Quelle est la qualité du contact entre votre corps et le sol ? Êtes-vous complètement détendu, permettant au sol de vous soutenir ? Ou est-ce que vous sentez des zones tendues ou contractées ? Les parties de vous-même qui ont tendance à trop travailler quand vous êtes debout ou assis peuvent mettre davantage de temps à relâcher.

Observez en particulier comment les fesses, le bas du dos, le milieu du dos et les épaules touchent le sol.

Observez le point de contact de votre tête avec le sol. Est-ce qu'il est situé vers le haut, proche du sommet de la tête, vers le bas, proche de la base du crâne, ou quelque part au milieu ? Est-ce qu'il se trouve sur la ligne médiane du crâne, ou vers un côté ?

Notez toutes les parties de vous-même qui bougent quand vous respirez.

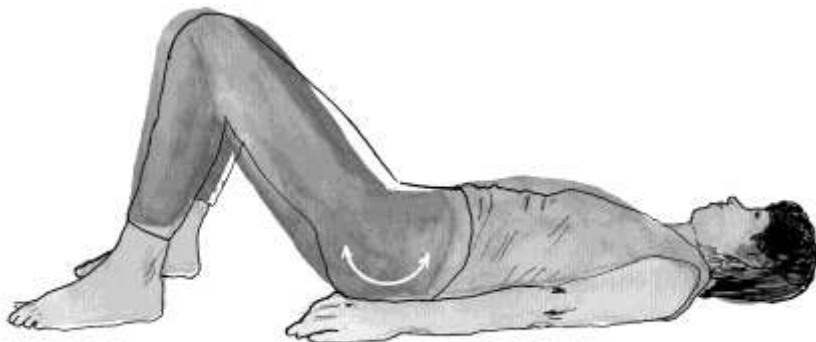
**Étape 2 – *Position de départ*** : Pliez les jambes avec les pieds à plat au sol. Quelle est la position la plus confortable pour vos pieds ? À quelle distance avez-vous envie de les mettre l'un par rapport à l'autre ? Est-ce que vous aimeriez les rapprocher un peu de vous, ou les éloigner un peu ? Essayez de





### 3– Détendez votre corps

les mettre à l'endroit qui vous demande le moins d'effort pour rester comme ça.



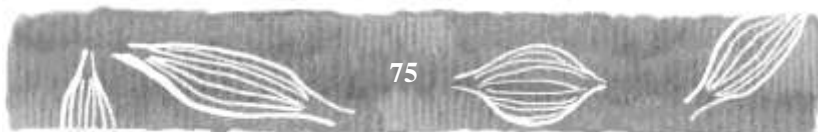
**Étape 3 – Basculez les hanches vers l'arrière :** Très lentement, basculez un peu les hanches de façon à ce que l'extrémité de votre coccyx se soulève du sol, vers le ciel. En même temps, la taille et le bas du dos s'abaissent, vers la terre. Puis relâchez et laissez les hanches revenir au neutre, en position de repos. Faites une petite pause, puis recommencez. Répétez le mouvement plusieurs fois, lentement. Faites des mouvements petits et faciles.

Est-ce que le mouvement est facile et fluide, ou est-ce qu'il vous semble irrégulier et demande un effort ? Essayez de rendre le mouvement aussi fluide et facile que possible.

Si vous ressentez la moindre tension ou une sensation d'effort accru, arrêtez-vous quelques instants et reposez-vous. Puis reprenez en faisant des mouvements plus lents et plus petits.

Si vous sentez qu'une certaine portion du mouvement est difficile, faites des allers-retours lentement dans cette portion-là jusqu'à pouvoir le faire facilement et agréablement.

Comment respirez-vous en faisant ce mouvement ? Avez-



## 1, 2, 3... SOMMEIL

vous tendance à arrêter de respirer lorsque vous faites un mouvement inhabituel ? Pouvez-vous permettre à votre respiration d'être facile et régulière ?

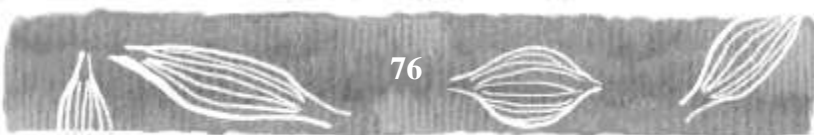
**Étape 4 – Arrêtez, reposez-vous et sentez :** Allongez les jambes et reposez-vous. Voyez si vous pouvez détecter des changements dans la façon dont votre corps est en contact avec le sol. Attendez jusqu'à vous sentir reposé, puis passez à l'étape suivante.

**Étape 5 – Basculez les hanches vers l'avant :** Cette fois, basculez lentement et doucement les hanches dans l'autre sens. L'extrémité de votre coccyx s'abaisse vers la terre, et la taille et le bas du dos se soulèvent du sol. Faites des mouvements petits, lents et faciles. Ne forcez pas.

Quelles sensations cela éveille en vous de basculer les hanches de cette façon ? Pouvez-vous rendre le mouvement léger et facile ? Pouvez-vous respirer librement tout en bougeant ?

Lorsque vous faites de grands mouvements rapides et en force, il est difficile de faire la différence entre un mouvement fluide et bien coordonné et un mouvement maladroit. La sensation de l'*effort* masque la sensation du *mouvement*, tout comme le bruit de fond dans un restaurant bondé rend difficile d'entendre ce qui se dit à votre table.

Avec des mouvements légers et faciles, il est facile de sentir les différences même les plus subtiles. Vous pouvez trouver la façon de bouger la plus facile et la plus agréable. Cela vous permettra de faire de petits mouvements avec une délicatesse exquise, de grands mouvements avec puissance et précision, et toute la gamme des mouvements intermédiaires. Vous serez capables d'adapter rapidement vos mouvements à la situation quelle qu'elle soit.



**Étape 6 – Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez :** Il est possible que votre dos soit plus en contact avec le sol que tout à l'heure. Peut-être que vous sentez que vous vous enfoncez dans le sol.

**Étape 7 – Basculez les hanches vers l'avant et l'arrière :** Cette fois, basculez lentement les hanches vers l'avant, puis basculez-les vers l'arrière. Répétez ce mouvement d'aller-retour plusieurs fois.

Tout en faisant ce mouvement vers l'avant et l'arrière, observez comment bouge votre ventre. Quand vous basculez les hanches vers l'avant, est-ce que votre ventre monte vers le ciel ou plonge vers le sol ? Quand vos hanches basculent vers l'arrière, est-ce que votre ventre monte ou descend ?

Notez que votre tête bouge aussi pendant que vous basculez les hanches. À chaque fois que les hanches basculent vers l'avant et que l'extrémité du coccyx descend vers le sol, votre menton bouge dans une certaine direction. Puis, à chaque fois que les hanches basculent vers l'arrière et que le coccyx monte vers le ciel, votre menton bouge en réponse.

Ne faites aucun effort pour bouger la tête, observez simplement. Le mouvement des hanches se transmet à travers la colonne vertébrale jusqu'à la tête. Les hanches basculent et la tête bascule avec elles. Expérimentez un peu, et voyez si vous pouvez sentir cette relation entre les hanches et la tête.

Utilisez juste la force nécessaire pour basculer les hanches, pas plus. Les mouvements devraient être très légers et faciles.

Laissez-vous guider par la sensation de plaisir. Des mouvements légers, faciles et bien coordonnés procurent des sensations agréables. Vous ressentez confort et bien-être. Des mouvements maladroits et forcés produisent des sensations de tension et d'inconfort.



**Étape 8 – Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez :** Allongez les jambes et reposez-vous quelques instants. Y a-t-il des différences dans le contact de votre corps avec le sol maintenant ?

**Étape 9 – Observez vos pieds pendant la bascule :** Continuez à basculer les hanches doucement et lentement comme tout à l'heure.

Cette fois, observez ce que font vos pieds quand vous bougez comme ça. Quand les hanches basculent vers l'avant, est-ce que les pieds deviennent plus lourds, qu'ils pressent le sol un peu plus fort ? Ou est-ce qu'ils s'allègent un peu ? Quand les hanches basculent vers l'arrière, est-ce que les pieds deviennent plus lourds ou plus légers ? Répétez le mouvement plusieurs fois et voyez ce que vous découvrez.

Étape 10 – Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez.

**Étape 11 – Pulsation rythmique :** Maintenant, continuez à basculer les hanches vers l'avant et l'arrière. Mais cette fois, réduisez de moitié l'amplitude du mouvement. Faites plusieurs mouvements comme ça, plus petits et faciles.

Continuez et réduisez encore l'amplitude de votre mouvement de moitié. Faites de tout petits mouvements légers, faciles – les mouvements les plus petits, faciles et délicats que vous puissiez faire avec les hanches.

Maintenant, faites les mouvements rapidement – comme une série de notes dans une valse. Un, deux, trois; un, deux, trois; un, deux, trois; etc.

Ne faites que bouger les hanches; ne faites pas d'autre effort. Le petit mouvement de bascule des hanches génère une pulsation qui se transmet à toute votre structure. Les pieds, les jambes, le dos, le ventre, la poitrine, les épaules, la nuque et la tête se trouvent tous entraînés dans ce petit mouvement. Même



### 3– Détendez votre corps

les mains et les bras.

Testez différentes vitesses : un peu plus vite, un peu plus lentement. Vous pouvez aussi jouer avec l'amplitude du mouvement. Trouvez la combinaison de vitesse et d'amplitude qui donne la pulsation la plus agréable et la plus satisfaisante pour vous. Laissez vos sens vous guider.

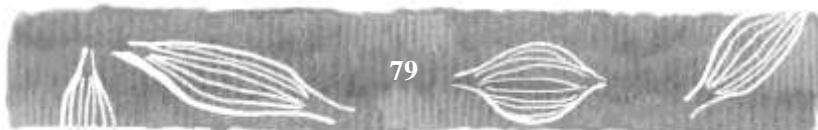
Qu'arrive-t-il à votre respiration quand vous pulsez comme ça ?

**Étape 12 – Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez :** Tout ça vous a fait faire un peu d'exercice, n'est-ce pas ? Maintenant, observez simplement tandis que votre corps revient à l'état de repos. Reposez-vous aussi longtemps que vous en avez envie.

Observez à nouveau les contacts de votre corps avec le sol. Il se peut que vous remarquiez toute une série de changements, certains petits, d'autres plus prononcés. Peut-être que certaines parties de vous qui ne touchaient pas le sol au début le touchent maintenant. D'autres parties qui touchaient déjà le sol trouvent peut-être maintenant un contact plus ferme que tout à l'heure. Si c'est le cas, c'est le signe d'une réduction de la tension musculaire et d'un relâchement plus complet. Ça fait du bien !

**Étape 13 – Observations finales :** Essayez à nouveau les mouvements du début. Basculez quelques fois les hanches vers l'avant. Sentez comment c'est maintenant. Puis basculez quelques fois les hanches vers l'arrière. Comment est-ce ? Peut-être les mouvements sont-ils un peu plus clairs, un peu plus faciles, un peu plus confortables que quand vous avez commencé. Ces petites différences dans la qualité de votre mouvement peuvent faire une grande différence dans la qualité de votre vie. Voyez ce que vous découvrez !

Très lentement, sans faire de mouvements brusques, roulez vers le côté et mettez-vous debout. Vous n'avez pas besoin d'étirer les bras ou les jambes, ni de rien faire de spécial. Restez



juste debout quelques instants et sentez. Pouvez-vous sentir vos hanches, votre bassin, en étant debout ? Essayez de basculer un peu les hanches dans cette position. Quand vous commencez à vous déplacer dans la pièce, observez s'il y a des changements dans votre façon de bouger ou dans vos sensations.

Au cours des prochaines heures ou des prochains jours, vous sentirez peut-être que vous faites des choses familières de façon nouvelle. Ces leçons de mouvement favorisent un processus d'auto-exploration et de découvertes personnelles. Il n'y a pas de limite à votre potentiel à apprendre et à vous améliorer.

## **Mini-mouvement relaxant R2 : Déverrouiller la « Cage » Thoracique**

Nous parlons de nos côtes comme d'une cage, et elles ont vraiment cet aspect-là dans les livres d'anatomie et sur les squelettes inanimés qui pendent dans les salles des cours de sciences. Pour nous, êtres vivants, le terme « cage thoracique » est cependant une expression malencontreuse. Nos côtes sont conçues pour être extrêmement souples et mobiles, pour nous permettre de respirer et de bouger pleinement et librement. Nous accomplissons alors nos activités quotidiennes avec le minimum d'effort. La vie devient plus agréable et plus paisible. Et comme vous le savez, c'est l'un des secrets d'un meilleur sommeil.

Le *Mini-mouvement Déverrouiller la « Cage » Thoracique* aide à améliorer la liberté des côtes et de la poitrine. Il vous offre l'expérience d'un corps qui bouge et vit d'une façon tout à fait nouvelle.

**Étape 1 – *Observez-vous en action*** : Mettez-vous debout avec les bras qui pendent confortablement sur les côtés. Puis



### 3– Détendez votre corps

tournez doucement et regardez plusieurs fois vers la droite et vers la gauche. Ne tirez pas, ne forcez pas; ne faites que ce qui vient facilement, sans effort excessif.

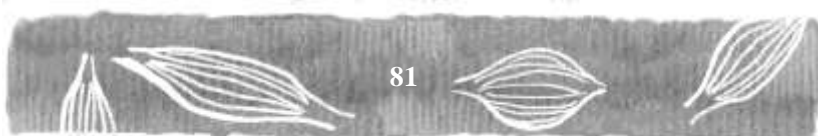
Quelle sensation avez-vous en tournant ? Est-ce que ça vous paraît facile et léger, ou lourd et raide ? Quelles parties de vous-même participent au mouvement ? Quelles parties restent tranquilles ? Est-ce que certaines parties de votre corps vous paraissent limiter le mouvement ? Ne cherchez pas à changer quoi que ce soit pour l'instant; observez-vous simplement tout en tournant.

Jusqu'où pouvez-vous voir vers la droite et la gauche ? Tout en tournant, prenez mentalement note d'un objet que vous pouvez voir loin à votre droite, et un autre loin à votre gauche. Cela vous donnera un repère de l'amplitude de votre mouvement, pour comparer par la suite.

**Étape 2 – Observez-vous au repos :** Allongez-vous sur le dos au sol sur un tapis confortable ou une autre surface assez ferme. Mettez un coussin ferme ou une couverture pliée sous la tête si c'est nécessaire à votre confort. Pliez les jambes et posez les plantes de pied à plat au sol. Restez tranquillement dans cette position, et observez-vous.

Quelles parties de votre corps font contact le plus distinctement avec le sol ? Est-ce que c'est une partie du pied ? Est-ce que ce sont les fesses ou le bas du dos ? Pouvez-vous sentir que certaines parties du dos pressent le sol plus clairement, tandis que d'autres font une pression moindre ?

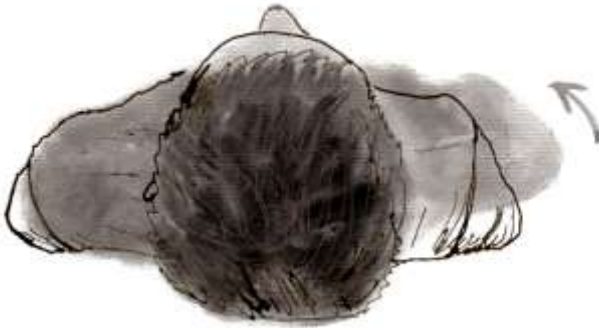
Observez en particulier comment vos épaules reposent au sol. Comment est-ce que l'épaule droite entre en contact avec le sol ? Pouvez-vous la sentir qui touche le sol ou pas ? Est-ce qu'elle touche le sol en un seul point, en plusieurs points, ou est-ce qu'elle repose à plat au sol comme une assiette ? Est-ce que le contact entre l'épaule droite et le sol vous semble



## 1, 2, 3... SOMMEIL

confortable et complet, ou est-ce qu'il vous paraît maladroit et incertain ?

Et pour votre épaule gauche ? Est-ce que l'épaule gauche touche le sol en un seul point ou à plusieurs endroits, ou est-ce qu'elle repose complètement et confortablement sur le sol ? Est-ce que l'épaule gauche fait contact avec le sol de la même façon que l'épaule droite, ou sont-elles différentes ?



**Étape 3 – *Faites flotter vos épaules* :** Lentement, doucement, soulevez un peu l'épaule droite du sol. Faites bouger votre épaule très doucement, comme si elle flottait vers le haut sous l'effet d'une brise légère. Puis laissez peu à peu l'épaule redescendre au sol. Faites quelques instants de pause, permettez à l'épaule de trouver à se reposer. Puis recommencez. Répétez ça plusieurs fois. Rappelez-vous de marquer une pause après chaque mouvement.

Tout en faisant bouger l'épaule de cette façon, observez si d'autres parties de vous-même bougent en accompagnement de l'épaule. Vous allez sans doute sentir l'omoplate se soulever du sol puis revenir au contact du sol. Pouvez-vous aussi sentir votre clavicule droite bouger ? Et votre sternum ? (Votre sternum est cet os vertical au milieu de la poitrine, où les côtes





### 3– Détendez votre corps

se rejoignent). Pouvez-vous identifier des sensations dans les côtes ou le dos quand vous faites ce mouvement ? Et dans le ventre ou la taille ?

**Étape 4 – Utilisez la main pour suivre le mouvement :** Pliez le coude gauche pour pouvoir toucher le sternum avec les doigts de la main gauche. Continuez à faire flotter votre épaule droite vers le haut et de retour vers le bas, tout en utilisant la main gauche pour suivre les mouvements du sternum. Pouvez-vous sentir le sternum aller un peu vers un côté quand vous faites flotter l'épaule vers le haut, et revenir au milieu quand elle flotte de retour vers le bas ?

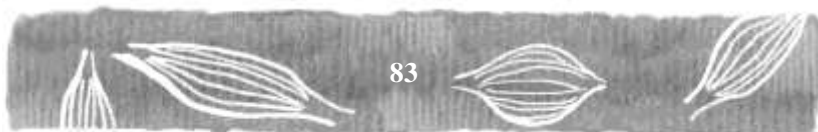
Prenez votre temps ! Des mouvements lents et doux vous permettent de vous sentir bouger. En prenant le temps de vraiment sentir, vous allez développer une nouvelle perception de vous-même. Cela vous permettra de devenir plus créatif et spontané dans tout ce que vous faites.

Arrêtez-vous et reposez-vous un peu. Observez comment votre épaule droite vient au contact du sol maintenant. Est-ce que c'est différent de tout à l'heure ?

**Étape 5 – Synchronisez la tête et l'épaule :** Continuez comme avant, à faire flotter lentement l'épaule droite vers le haut et le bas. Faites une pause après chaque mouvement pour sentir la différence.

Pendant que vous faites ça, est-ce que vous sentez que la tête aurait tendance à rouler un peu vers un côté ? Peut-être que c'est un petit changement du point de contact de la tête avec le sol, ou un petit changement de direction de votre regard à chaque fois que vous bougez l'épaule.

Faites encore quelques mouvements, et maintenant, à chaque fois que vous faites flotter l'épaule vers le haut, faites délibérément tourner la tête très doucement vers la gauche. Voyez si vous pouvez trouver quelle proportion de mouvement



entre l'épaule et la tête vous paraît être « juste bien ». Imaginez que l'épaule et la tête bougent parfaitement à l'unisson, comme si elles étaient reliées par un petit bâton invisible. Répétez plusieurs fois ce mouvement « juste bien », en faisant une petite pause pour vous reposer après chaque répétition.

Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez l'effet de ce que vous avez fait. Observez comment votre épaule droite est en contact avec le sol maintenant.

**Étape 6 – *Faites à nouveau flotter l'épaule*** : Faites lentement flotter l'épaule droite vers le haut et le bas quelques fois de plus. Est-ce que le mouvement vous semble un peu différent maintenant ? Est-ce qu'il devient plus léger, plus facile, plus fluide, plus doux ? Pouvez-vous percevoir des sensations agréables pendant le mouvement ? Si c'est le cas, vous êtes sur le bon chemin.

Arrêtez-vous, reposez-vous, et sentez l'effet de ce que vous avez fait. Sentez la différence entre l'épaule droite et la gauche, entre le côté droit du dos et le côté gauche du dos, entre tout le côté droit du corps et le gauche. Est-ce qu'un côté vous paraît plus long, plus doux, plus à l'aise ? Est-ce qu'un côté abandonne son poids au sol plus complètement ?

**Étape 7 – *Imaginez l'autre épaule*** : Allongez-vous sur le dos comme tout à l'heure. En imagination seulement, faites les mêmes mouvements lents et doux de faire flotter l'épaule gauche. Essayez d'imaginer toutes les parties de vous-même qui participeraient au mouvement : l'omoplate, la clavicule, les côtes et le sternum, la tête et la nuque.

Observez en particulier le mouvement du sternum. Essayez de l'imaginer avec précision. Répétez plusieurs fois le mouvement en imagination, jusqu'à ce que l'image du mouvement avec toutes ses composantes soit bien claire dans votre esprit.



### 3– Détendez votre corps

Pour finir, faites trois ou quatre mouvements en réalité avec l'épaule gauche. Faites lentement flotter l'épaule gauche vers le haut, et faites-la flotter de retour vers le sol. Vous allez peut-être vous apercevoir que même sans l'avoir pratiqué, le mouvement est déjà plutôt libre et facile, plutôt léger et fluide. Quand votre image mentale est claire et complète, vous pouvez perfectionner un mouvement sans beaucoup de pratique. Le mouvement se conforme naturellement à l'image mentale que vous en avez.

Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez l'effet de ce que vous avez fait.

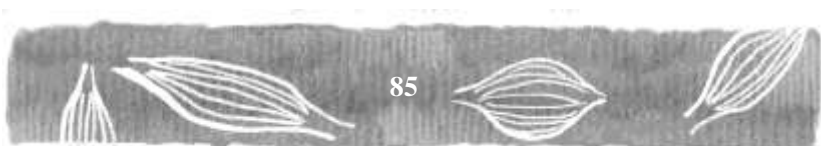
**Étape 8 – Faites balancer les épaules et rouler les côtes :** Faites flotter une fois l'épaule droite vers le haut et le bas, puis faites la même chose avec l'épaule gauche. Répétez ce mouvement en alternance plusieurs fois.

Laissez ce mouvement alterné des épaules créer un roulement lent et rythmique de toute la cage thoracique d'un côté à l'autre. Invitez toutes les parties de vous-même à participer au mouvement : la tête, les côtes, le sternum ; le dos, la taille et les hanches. Peut-être même sentez-vous les jambes et les pieds commencer à répondre.

Détendez le front, détendez les sourcils, détendez les lèvres, détendez la langue.

Laissez la respiration se faire douce et légère. Vous n'avez pas besoin de souffler volontairement. Laissez simplement la respiration aller et venir à son rythme, et vous recevrez automatiquement la juste quantité d'oxygène pour chaque instant de votre vie.

Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez l'effet de ce que vous avez fait.



**Étape 9 – Déverrouillez la « cage » :** Faites lentement flotter l'épaule droite vers le haut, et en même temps, venez presser *très doucement* l'épaule gauche dans le sol. Vous n'avez pas besoin de presser fort ! Puis descendez l'épaule droite et arrêtez de presser avec la gauche. Répétez ça plusieurs fois. Faites flotter l'épaule droite vers le haut tout en pressant l'épaule gauche vers le bas. Après chaque mouvement, faites une pause, puis recommencez.

En faisant ce mouvement, vous allez sentir le sternum commencer à bouger selon une trajectoire bizarre. Est-ce qu'il glisse, ou tourne, ou s'incline vers la gauche, ou est-ce que c'est une combinaison des trois ? Est-ce que l'extrémité supérieure de votre sternum bouge à l'unisson avec l'extrémité inférieure, ou est-ce qu'elles sont légèrement décalées ? Avez-vous déjà seulement imaginé que votre poitrine pouvait bouger comme ça ?

**Étape 10 – Faites l'inverse :** Faites l'inverse, en faisant flotter l'épaule *gauche* et en pressant l'épaule *droite* dans le sol. Après chaque mouvement, prenez un instant de pause, puis reprenez. Répétez plusieurs fois, puis arrêtez, reposez-vous et sentez.

**Étape 11 – Alternez :** En alternance, faites flotter l'épaule *droite* et pressez l'épaule *gauche* au sol; puis faites flotter l'épaule *gauche* et pressez l'épaule *droite*. Répétez ça plusieurs fois, en laissant la tête, la nuque et la poitrine participer au mouvement.

C'est un drôle de mouvement, non ? Sentez-vous que la « cage » des côtes, cette prison rigide du début, commence à largement s'ouvrir et s'assouplir ? Avec une poitrine magnifiquement mobile comme celle-ci, qui sait ce que vous pourriez accomplir ? Pour le moins, vous allez avoir une perspective différente de la vie. Ajoutez ensuite un zeste de



### 3– Détendez votre corps

curiosité, d'ingénuité et d'enthousiasme, et voilà, le monde est à vous !

Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez. Observez comment l'épaule droite et l'épaule gauche reposent au sol maintenant. Et le côté droit et le côté gauche du dos ? Comparez le côté droit de votre corps au côté gauche. Est-ce qu'un côté vous semble plus long, plus doux, plus à l'aise ? Est-ce qu'un côté laisse aller davantage son poids au sol ? Ou est-ce qu'ils vous semblent plus ou moins équilibrés maintenant ?

**Étape 12 – Tournez, en position debout :** Roulez doucement vers le côté et mettez-vous debout avec les bras pendant confortablement sur les côtés. Amenez doucement l'épaule droite un peu vers l'avant et vers l'arrière par rapport à sa position de départ. Répétez ça plusieurs fois. Quand vous bougez l'épaule, est-ce que la tête, les côtes, le sternum et la poitrine bougent aussi ? Où vont vos yeux ?

**Étape 13 – Épaule gauche :** Essayez la même chose avec l'épaule gauche. Avancez l'épaule gauche, et laissez la tête, les côtes, le sternum et la poitrine s'engager dans le mouvement. L'épaule gauche avance, et vous tournez vers la droite. Qu'est-ce que vous voyez ?

**Étape 14 – Épaule droite :** Avancez l'épaule droite, et en même temps, reculez l'épaule gauche. Puis détendez-vous et revenez à la position de départ. Répétez ça plusieurs fois. Voyez si vous pouvez utiliser la nouvelle liberté que vous avez découverte dans la poitrine et le sternum en position debout aussi.

**Étape 15 – Faites le contraire :** Avancez l'épaule gauche et reculez l'épaule droite. Cherchez cette sensation de liberté dans le sternum. Tournez et regardez à droite.

**Étape 16 – Tournez en rythme :** Maintenant, tournez doucement et regardez vers la droite et la gauche plusieurs fois



## 1, 2, 3... SOMMEIL

comme vous l'avez fait au début. Comme tout à l'heure, ne tirez pas, ne forcez pas ; faites seulement ce qui vient facilement, sans effort excessif.

Que ressentez-vous en tournant maintenant ? Est-ce que ça vous paraît facile et léger, ou lourd et raide ? Quelles parties de vous-même participent au mouvement ? Quelles parties restent tranquilles ? Pouvez-vous sentir que certains obstacles au mouvement ont été levés et que vous pouvez tourner le corps plus librement et plus facilement ?

Jusqu'où pouvez-vous voir vers la droite et vers la gauche en tournant ? Pouvez-vous voir seulement les repères que vous avez choisis au début, ou est-ce que vous voyez vingt ou trente degrés plus loin ? Jusqu'où pouvez-vous voir vers la droite ?

Faites encore plusieurs mouvements en tournant le tronc vers la droite et vers la gauche, et en laissant les bras se balancer librement. Laissez la poitrine libre et souple. Cherchez la manière la plus agréable de faire le mouvement. Essayez de trouver un rythme régulier. Essayez d'accélérer un peu, puis de ralentir un peu. Quel est le rythme qui vous est le plus naturel ? Pouvez-vous respirer librement et facilement tout en tournant ?

**Application :** Je vous conseille de revoir ces mouvements de façon régulière. La vie dans notre environnement artificiel est stressante, les côtes sont un des endroits où nous avons tendance à accumuler les tensions en réponse. Les émotions comme la peur, la colère et l'anxiété peuvent aussi être des facteurs aggravants. Vous allez vous apercevoir que votre poitrine a besoin de faire une petite révision de temps en temps. Maintenant, vous savez comment la garder en mouvement.



## Mini-mouvement relaxant R3 : Allonger un Côté

Qu'est-ce que le tronc ? C'est la partie principale de votre corps : tout ce qui se trouve au-dessus des jambes et sous la tête et le cou, à l'exception des bras. Si le tronc d'un arbre est relativement rigide, ce n'est pas le cas du tronc humain. La colonne vertébrale, qui est l'élément central qui supporte le tronc, est constituée de vingt-quatre segments, les vertèbres, et elles sont faites pour bouger.

Ce *Mini-mouvement* permet d'améliorer la conscience de l'un des mouvements fondamentaux du tronc. Une fois que vous le maîtrisez, vous découvrez que vous gagnez en aisance et en équilibre. Si vous avez toujours voulu danser le jazz ou les danses latinos, mais que vous ne pensiez pas avoir les qualités nécessaires, vous vous rendrez compte que ces limitations sont surtout dans votre tête.

Ce mouvement est la base du *Mini-mouvement Faire de la Place* au chapitre 4, et du *Ziggurat*, au chapitre 5.

**Étape 1 – Prélude - levez les bras :** Mettez-vous debout, et levez lentement le bras droit vers le plafond sans faire d'effort, sans étirer. Levez juste le bras simplement, et sentez ce que vous ressentez. Est-ce que votre bras vous semble léger et facile à bouger, ou lourd et maladroit ? Maintenant, faites de même avec le bras gauche. Que ressentez-vous ? Prenez-en note mentalement pour pouvoir avoir une base de comparaison plus tard.

**Étape 2 – Observez-vous au repos :** Allongez-vous sur le dos quelques instants. Observez comment les différentes parties de votre corps entrent en contact avec le sol. Est-ce que vous sentez que vous êtes allongé confortablement sur le sol, ou est-ce que certaines parties de votre corps vous semblent mal à l'aise ? Quelles parties de votre corps bougent avec la respiration ?



**Étape 3 – Position de départ :** Venez vous allonger sur le côté droit sur un tapis ou une couverture au sol. Pliez le bras droit et placez-le sous la tête avec la paume de main vers le haut (si c'est nécessaire à votre confort, vous pouvez à la place utiliser un coussin pour soutenir la tête).

Pliez les jambes au niveau des hanches et des genoux pour que les genoux reposent au sol devant vous. La jambe gauche repose sur la jambe droite. Placez la paume de la main gauche au sol devant vous.

Si vous ne pouvez pas vous étendre au sol, allongez-vous sur un lit. Un matelas plus ferme vous permettrait de sentir plus précisément les mouvements qu'un support mou. Cependant, votre priorité doit aller à votre confort et votre sécurité, maintenant comme toujours. Faites ce qui vous paraît bien pour vous.

Observez comment les côtes du côté droit reposent contre le sol. Est-ce que vos côtes sont vraiment au repos ainsi ? Est-ce qu'elles abandonnent complètement leur poids au sol ? Ou y a-t-il ne serait-ce qu'une petite hésitation ? Et le côté droit de votre taille ? Est-ce que votre taille est vraiment au repos, ou est-ce qu'elle se retient d'aller au sol, ne serait-ce qu'un peu ?

Observez la hanche droite. Sentez le poids de la hanche droite qui vient presser le sol. Quelle partie de votre hanche presse de la façon la plus claire ? Voyez si vous pouvez trouver un endroit où le poids vous paraît se concentrer.

**Étape 4 – Faites glisser le pied vers le bas :** Maintenant, faites glisser le pied gauche un peu vers le bas, en l'éloignant de la tête, comme si vous vouliez allonger la jambe. Ne l'allongez pas complètement ! Faites juste glisser un peu le pied gauche, puis revenez à la position de départ. Répétez ça plusieurs fois.

Tout en faisant ce mouvement, voyez si vous pouvez sentir





### 3– Détendez votre corps

ce qui se passe avec la hanche gauche. Est-ce que votre hanche gauche bouge dans une certaine direction à chaque fois que vous glissez le pied ? Posez la main sur la hanche gauche et glissez le pied encore quelques fois. Pouvez-vous sentir le mouvement de la hanche gauche maintenant ?

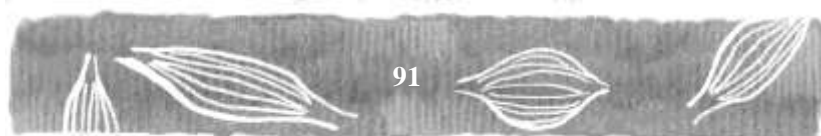
**Étape 5 – Allongez-vous sur le dos et reposez-vous :** Notez comment votre corps est en contact avec le sol maintenant. Comment respirez-vous ? Est-ce que votre respiration est facile et légère, ou est-ce que vous soufflez fort ou que vous reprenez votre respiration ?



**Étape 6 – Mobilisez l'épaule :** Allongez-vous sur le côté droit, comme tout à l'heure. Amenez tout doucement l'épaule gauche vers le haut, vers l'oreille. Faites plusieurs mouvements petits et faciles pour pouvoir sentir et bouger avec précision et en toute sécurité. Au fur et à mesure que vous vous habituez au mouvement, vous pouvez progressivement augmenter l'amplitude.

Tout en faisant ce mouvement de l'épaule, qu'est-ce qui se passe dans les côtes du côté gauche ? Est-ce qu'elles sont comprimées, ou est-ce qu'elles s'écartent ? Qu'arrive-t-il à la distance entre l'épaule gauche et la hanche gauche ? Est-ce qu'elle augmente ou est-ce qu'elle diminue quand vous bougez l'épaule ?

Continuez encore un peu. Que se passe-t-il dans les côtes à



droite, en-dessous de vous ? Quand votre épaule monte, est-ce que les côtes à droite viennent davantage presser le sol, ou est-ce qu'elles deviennent un peu plus légères ? Observez ce qui se produit quand vous ramenez l'épaule à sa position de repos. Est-ce que les côtes appuient plus fermement ou moins à ce moment ?

**Étape 7 – Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez :** Roulez sur le dos et reposez-vous. Est-ce que le sol vous semble comme avant ou différent ? Les changements de qualité de votre contact avec le sol vous donnent des indications précieuses sur vous-même.

**Étape 8 – Faites descendre la hanche :** Allongez-vous sur le côté droit comme tout à l'heure. À nouveau, faites glisser un peu le pied, comme pour allonger la jambe. Répétez ça plusieurs fois. Voyez si vous pouvez sentir la hanche bouger maintenant. Quand vous faites glisser le pied, est-ce que la hanche descend, s'éloigne de l'épaule ?

Ramenez le pied à la position de départ, pour que les deux jambes soient ensemble. Maintenant, sans déplacer le pied ni la jambe, pouvez-vous faire descendre la hanche, l'éloigner de l'épaule ? Essayez ça plusieurs fois, sans forcer. Observez simplement si le mouvement est un peu plus clair pour vous maintenant. Faites bouger la hanche seule, plusieurs fois, vers le bas et retour. Votre jambe et votre pied restent où ils sont. Ça n'a pas besoin d'être un grand mouvement. « *Small is beautiful* » !

**Étape 9 – Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez :** Roulez sur le dos et reposez-vous quelques instants. Laissez la respiration se faire légère et facile. À chaque expiration, c'est l'occasion de vous laisser aller un peu plus vers le sol.

**Étape 10 – Allongez la jambe :** Roulez sur le côté droit comme tout à l'heure. Cette fois, allongez complètement la



### 3– Détendez votre corps

jambe. Soulevez un peu la jambe du sol, ou si c'est plus confortable pour vous, laissez-la se poser au sol. Dans cette position, faites descendre le talon gauche, en l'éloignant de la tête, pour que votre jambe *s'allonge*. Que pouvez-vous faire avec la hanche, avec le bas du dos, les côtes, l'épaule, pour permettre à la jambe de s'allonger ?

Répétez ça plusieurs fois, allongez la jambe et revenez à la position de départ. Faites un mouvement facile et léger. Ne tirez pas, ne forcez pas. Essayez d'impliquer toutes les parties de vous-même dans le mouvement.

Quand vous allongez la jambe, que se passe-t-il dans les côtes en-dessous de vous, du côté droit ? Est-ce qu'elles pressent davantage le sol, ou est-ce qu'elles s'allègent ? Et la taille ? Est-ce qu'elle presse davantage ou est-ce qu'elle s'allège ? Répétez le mouvement encore plusieurs fois, et voyez ce que vous découvrez.

Ensuite, pliez à nouveau la jambe et revenez à la position de départ. Essayez de faire descendre la hanche droite. Voyez si le mouvement devient un peu plus clair, un peu plus facile.

**Étape 11 – Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez :** Roulez pour vous allonger sur le dos quelques instants. Observez comment le côté droit et le côté gauche du dos sont en contact avec le sol maintenant. Est-ce qu'un côté vous paraît différent ?

**Étape 12 – Allongez un côté :** Roulez à nouveau sur le côté droit. Très doucement, amenez la hanche gauche vers le bas, et en même temps amenez l'épaule gauche vers le haut, vers l'oreille. Votre hanche et votre épaule s'éloignent l'une de l'autre, et tout le côté gauche du corps s'allonge. Puis reposez-vous et laissez la hanche et l'épaule revenir à la position de départ.

Répétez le mouvement plusieurs fois, en cherchant toujours la façon la plus agréable de le faire, avec le moins d'effort



possible. Ne tirez pas et ne forcez pas – rendez chaque mouvement plus facile et plus léger que le précédent.

**Étape 13 – Venez sur le dos et reposez-vous 2-3 minutes :** Combien de temps vous faut-il pour revenir à un état de complet repos après une série de mouvements doux ?

**Étape 14 – Sentez la différence :** Lentement, roulez sur le côté et mettez-vous debout. Prenez quelques instants pour vous sentir maintenant. Peut-être remarquez-vous qu'une jambe est plus solide ou vous porte mieux que l'autre. Peut-être qu'un côté du dos vous paraît plus fort ou plus à l'aise que l'autre. Peut-être qu'un côté du corps vous semble plus grand que l'autre.

Levez lentement le bras gauche vers le plafond. Quelle sensation avez-vous de ce mouvement maintenant ? Levez-le et abaissez-le quelques fois, lentement et doucement. Est-ce que le bras vous paraît plus léger et plus facile à lever qu'au début ? Essayez de lever le bras droit. Quel bras vous semble plus léger, plus long ? Quel bras est le plus confortable ?

**Étape 15 – Explorez l'autre côté :** Une fois que vous avez terminé les étapes 1 à 14, allongez-vous et reposez-vous un moment. Puis quand vous êtes prêt, allongez-vous sur le côté gauche et répétez tous les mouvements, cette fois avec la hanche droite et l'épaule droite. Ne vous pressez pas. Prenez votre temps et voyez ce que vous découvrez.

## **Mini-mouvement relaxant R4 : Se Laisser Aller et Se Redresser**

Il n'y a rien de mal à se laisser aller ! Comme tous les mouvements que nous pouvons faire, se laisser aller tient une place honorable dans le répertoire de l'action humaine. Quand



### 3– Détendez votre corps

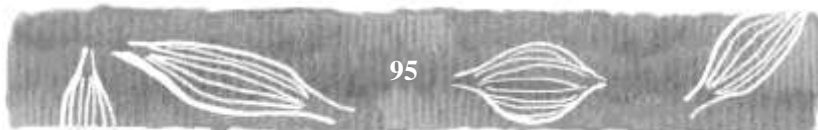
vous cherchez un objet dans le tiroir de votre bureau, il est tout à fait naturel de vous laisser aller. Lorsque vous vous *reposez* après une période d'activité assise, comme écrire, dessiner ou taper au clavier, vous laisser aller est la façon naturelle d'accorder aux muscles posturaux du dos et des hanches un repos bienvenu. C'est exactement pour ça que vous le faites !

Pour *l'action* en position assise, cependant, se laisser aller n'est pas la meilleure manière de coordonner le corps. Les postures érigées sont plus sûres et plus efficaces, car elles permettent le fonctionnement le meilleur et le plus libre des organes de l'action – les bras et les mains, la tête et les yeux. Je dis *les* postures érigées, parce qu'une position assise saine n'est jamais statique ou tenue. Nous parcourons tout un éventail de postures selon notre niveau d'activité, notre énergie et notre attention. C'est ce qu'on appelle une position assise *cyclique*.

Durant les moments d'activité intense, une personne bien coordonnée a tendance à se trouver dynamiquement érigée, car c'est la posture *active*. Au fur et à mesure que l'action ralentit, la posture a tendance à se relâcher. Quand la personne s'arrête pour réfléchir ou se reposer, il est possible qu'elle se laisse aller de façon visible, et souvent elle s'appuie contre le dossier. Très souvent, elle va faire de petits mouvements doux et dynamisants sur place, ou se lever et bouger pour répondre à un besoin atavique de mouvement. Après une pause, le cycle reprend.

Une simulation a montré que l'assise cyclique et dynamique est significativement plus confortable, dépense moins d'énergie et soumet la colonne à un stress moindre que d'autres façons de s'asseoir<sup>9</sup>. Ce n'est pas surprenant, parce que l'assise cyclique permet une *variété* naturelle de mouvements et de postures, l'un

9 Étude menée par un groupe de chercheurs de l'université McGill au Canada.



des besoins fondamentaux de nos corps vivants et mobiles. D'autres études<sup>10</sup> suggèrent que se laisser aller de façon chronique et prolongée peut endommager les muscles de soutien du dos.

Ce *Mini-mouvement* est destiné à revigorer les muscles du dos en utilisant les informations sensorielles du corps. Au fur et à mesure que vous le maîtriserez, vous vous sentirez plus grand en position assise et vous porterez votre tête avec moins d'effort. Et lorsque le moment sera venu de vous laisser aller, vous pourrez le faire franchement. Les muscles de votre dos deviendront plus souples, plus libres, plus vivants.

Il aidera à soulager le stress des épaules et de la nuque, tout en libérant les mains et les bras pour que nous puissions nous en servir de façon plus facile et plus inspirée pour écrire, utiliser un clavier ou une souris, dessiner, jouer du piano ou tout autre activité assise. Et bien sûr, la réduction du stress vous prépare un meilleur sommeil. Jugez-en par vous-même !

**Étape 1 – *Observez votre position assise*** : Prenez une chaise confortable, stable, de préférence avec une assise plate et horizontale. Asseyez-vous sur la moitié avant du siège, de la façon que vous voulez tant que vous ne vous appuyez pas sur le dossier. Mettez les mains sur les cuisses et les pieds au sol.

Prenez quelques instants pour observer comment vous êtes assis. Sentez comment vos fesses sont en contact avec le siège. Est-ce que vous mettez le poids plutôt sur la fesse droite ou la fesse gauche ? Est-ce que vous êtes assis plutôt sur la partie arrière des fesses, plus proche du dossier, ou plutôt sur la partie avant, plus proche de vos cuisses ? Ne changez rien ; observez simplement comment vous êtes assis en ce moment.

10 Études de l'Agence spatiale européenne à Berlin et de l'Université de Queensland en Australie, rapportées par la revue *New Scientist*.



### 3– Détendez votre corps

Continuez à observer votre position assise. Est-ce que c'est facile pour vous de garder la tête levée ? Ou est-ce que vous avez l'impression que votre nuque et vos épaules travaillent trop ? Est-ce que vous vous sentez grand, ou est-ce que vous avez l'impression que votre corps est tassé sur lui-même, à l'étroit et tendu ?

Tournez lentement la tête vers la droite et vers la gauche. Est-ce que c'est facile à faire, ou est-ce que le mouvement vous semble raide ou limité d'une façon ou d'une autre ? Observez votre respiration. Est-ce que vous respirez librement ou est-ce que vous avez tendance à retenir votre souffle ?



**Étape 2 – Regardez vers le bas :** Asseyez-vous comme tout à l'heure, avec les mains sur les cuisses et les pieds au sol. Baissez lentement la tête et regardez vers le bas pour voir la



boucle de votre ceinture. (Si vous n'en portez pas, imaginez simplement que vous en portez une et regardez à l'endroit où se trouverait la boucle de votre ceinture !) Puis levez lentement la tête et revenez à la position de départ. Répétez ça plusieurs fois.

Comment faites-vous ce mouvement ? Est-ce que vous inclinez simplement la tête vers l'avant en courbant la nuque tandis que le reste de votre corps reste immobile ? Ou pourriez-vous rendre le mouvement plus facile en impliquant davantage de vous-même dans l'action ?

**Étape 3 – Impliquez les côtes et la poitrine :** Continuez comme tout à l'heure, à regarder en bas vers la boucle de votre ceinture. Peut-être pouvez-vous sentir qu'à chaque fois que vous baissez la tête et les yeux pour regarder vers le bas, votre poitrine a tendance à aller vers le bas, vers votre ventre, en synchronisation avec le mouvement de la tête et des yeux. Tandis que vous montez la tête et les yeux, votre poitrine monte pour aider la tête à revenir en position haute.

Si vous n'êtes pas certain du mouvement, placez le bout des doigts d'une main sur le sternum, pendant que vous faites un ou deux mouvements. (Le sternum est l'os vertical au milieu de la poitrine, où les côtes se rencontrent). Cela vous aidera à sentir ce qui se passe. Une fois que vous sentez un peu comment bougent le sternum et les côtes quand vous baissez et levez la tête, vous pouvez remettre la main sur la cuisse.

Continuez, baissez la tête et les yeux pour regarder en bas, vers la boucle de votre ceinture, et remontez. À chaque fois que vous allez vers le bas, faites aussi descendre la poitrine. Pendant que vous remontez, amenez doucement la poitrine vers le haut pour aider la tête à se redresser. Essayez de synchroniser les mouvements de la tête avec les mouvements de la poitrine pour qu'ils commencent et finissent en même temps.

Arrêtez-vous et reposez-vous quelques instants. Observez si





### 3– Détendez votre corps

vous êtes assis en vous sentant un peu plus grand qu’au début.

**Étape 4 – Engagez le bas du dos :** Continuez comme avant, vous abaissez la tête et la poitrine pour voir la boucle de votre ceinture, puis vous vous redressez. Laissez-vous aller et revenez.

Peut-être avez-vous déjà remarqué que le bas de votre dos (la partie du dos juste au-dessus de la taille) a tendance à reculer vers le dossier de la chaise quand vous vous laissez aller, et à avancer quand vous vous redressez. Continuez à abaisser et relever les yeux, la tête et la poitrine comme avant, tout en laissant le bas du dos participer aussi. À chaque fois que vous vous laissez aller, laissez le bas du dos reculer. Votre dos s’arrondit légèrement. À chaque fois que vous revenez, laissez le bas du dos avancer. Votre dos vient doucement s’arquer. Peu à peu, tout votre tronc s’implique dans l’action.

Si vous n’êtes pas certain du mouvement, vous pouvez placer une main derrière vous avec le dos de la main posé sur l’arrière de la taille. Cela vous aidera à sentir comment le bas du dos bouge quand vous vous laissez aller et que vous revenez. Puis enlevez la main et faites quelques mouvements de plus. Est-ce que c’est un peu plus clair maintenant ?

**Étape 5 – Basculez le bassin :** Observez les changements dans la façon dont vos fesses entrent en contact avec le siège tandis que vous vous laissez aller et que vous revenez. Quand vous abaissez la tête, il se produit un léger basculement du bassin vers l’arrière ; vous êtes assis davantage sur la partie *arrière* des fesses. Quand vous levez la tête, votre bassin bascule légèrement vers l’avant ; vous êtes alors assis davantage sur la partie *avant* des fesses.

Peu à peu, vous pouvez laisser participer tout le corps, y compris le bassin, au mouvement de montée et descente de la tête. Faites quelques instants de pause. Notez comment vous



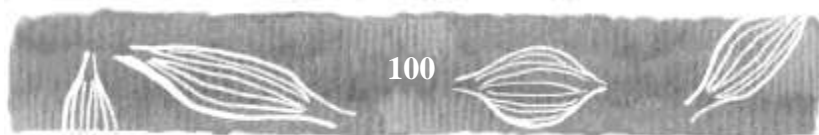
êtes assis maintenant.

**Étape 6 – Mettez tout ensemble :** L'exercice que vous venez de faire vous apprend à coordonner la poitrine, le tronc et le bassin pour soutenir et mobiliser le corps en position assise. Cela rendra la position assise érigée plus facile et plus confortable.

Laissez-vous aller puis revenez encore quelques fois. Pendant le mouvement, essayez d'inclure toutes les parties de vous-même – la tête et les yeux, la poitrine, le bas du dos, le bassin et les fesses – comme vous l'avez appris. Chaque partie joue son rôle pour obtenir un mouvement fluide et bien coordonné de tout le corps.

Faites une pause et observez votre position assise. Voyez s'il y a une différence, même minime, dans la façon dont vous êtes assis. Tournez lentement la tête vers la droite et vers la gauche, quelques fois. Est-ce que c'est un peu plus fluide que quand vous avez démarré l'exercice ? Peut-être qu'une autre partie de vos fesses est en contact avec la chaise par rapport à ce que vous avez observé au début. Votre respiration est peut-être un peu plus facile. Vous vous rendez peut-être compte que vous êtes assis en vous sentant un peu plus grand qu'avant.

**Application :** Tout en vaquant à vos activités quotidiennes, prenez quelques instants chaque jour pour répéter certains de ces mouvements et vous rappeler ce que vous avez appris. Vous n'avez pas besoin de vous obliger à vous asseoir d'une façon particulière. Faites ce qui vous vient naturellement. Votre posture et votre mouvement commenceront à changer spontanément, quand vous serez prêt. Au bout de quelques jours, vous aurez peut-être envie de refaire cet exercice. Il vous paraîtra sans doute très différent de la première fois.



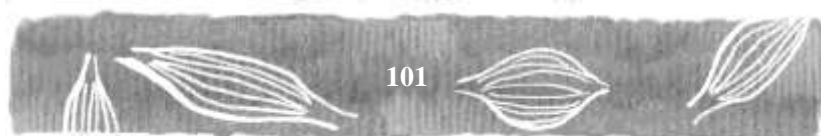
## **Mini-mouvement relaxant R5 : Peindre l'Air (libérer les bras pour l'action)**

Quand je rencontrai Susi pour la première fois, elle souffrait de douleurs chroniques à la nuque et aux épaules résultant de son activité dans le design, qui l'amenait à utiliser une souris d'ordinateur presque en permanence.

L'utilisation exagérée de la souris même la plus ergonomique peut conduire à des contraintes énormes sur les délicates structures tendineuses de la main, du poignet et du bras. Et la posture statique que nous avons tendance à adopter pendant une utilisation prolongée de la souris est un problème pour la nuque, les épaules et le haut du dos. Ajoutez la mauvaise conception de la plupart des postes de travail et vous avez la recette d'un désastre annoncé. Positionnez votre souris aussi près que possible du clavier, sur le même plan horizontal. Devoir aller la chercher en position éloignée amplifie considérablement la contrainte physique de l'utilisation d'une souris.

Pour Susi, remplacer cette posture statique par un mouvement dynamique allait être la clé d'une utilisation de la souris plus confortable et moins traumatique. Nous explorâmes une grande variété de mouvements avec la souris, qui n'engagent pas seulement les doigts, la main ou le poignet, mais toute sa structure.

Lever les bras pour utiliser un ordinateur ou un clavier de piano, un crayon, un téléphone ou un autre objet est un mouvement que nous faisons un nombre incalculable de fois au cours de la journée, souvent sans même réaliser que nous *faisons* quelque chose. Ce mouvement en apparence inoffensif, quand il est mal coordonné, peut imposer des contraintes énormes à la nuque, aux épaules et au dos, et interférer avec le fonctionnement correct des mains et des yeux.



Ce *Mini-mouvement* vous apprend à lever et baisser les bras avec un minimum d'effort et un maximum de liberté de mouvement. Le secret est de coordonner avec précision le mouvement des bras avec celui des hanches et de la colonne vertébrale. Mais ne vous inquiétez pas, une fois que vous ressentirez la coordination de base entre les bras et le corps, elle se fera spontanément, sans beaucoup de pensée active de votre part. Une révision de ce *Mini-mouvement* de temps en temps rafraîchira votre esprit et votre mémoire corporelle. Et à l'heure du coucher, vous pouvez laisser les bras se reposer et vous préparer à passer une nuit de sommeil paisible et réparatrice.

**Étape 1 – *Observez votre position assise*** : Trouvez une chaise confortable et stable, de préférence avec une assise plate et horizontale. Asseyez-vous sur la moitié avant du siège, de la manière que vous voulez tant que vous ne vous appuyez pas sur le dossier.

Prenez quelques instants pour observer comment vous êtes assis. Où placez-vous les pieds ? Est-ce que vous respirez librement, ou est-ce que vous avez tendance à retenir votre souffle ? Est-ce que vous vous laissez aller sur la chaise, ou est-ce que vous vous grandissez ?

Observez en particulier vos bras et vos mains. Quelle partie des bras se trouve en contact avec les jambes ? Est-ce que ce sont les coudes ? Les avant-bras ? Les poignets ou les mains ?

Avez-vous la sensation que vos bras sont au repos ? Est-ce qu'ils sont confortablement installés sur les cuisses ? Ou alors sentez-vous que vous devez faire un effort simplement pour garder les bras au repos ?

**Étape 2 – *Levez les bras*** : Asseyez-vous comme tout à l'heure, sur la moitié avant de la chaise. Placez la main droite sur la cuisse près du genou droit et la main gauche sur la cuisse



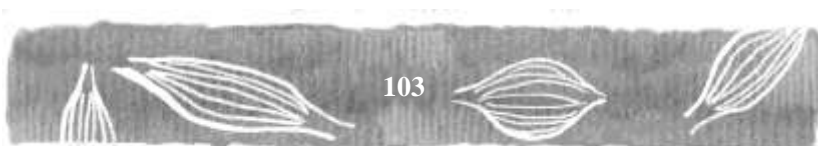
### 3– Détendez votre corps

près du genou gauche. Levez lentement les deux bras devant vous, comme si vous alliez poser les mains sur un clavier, puis ramenez-les sur les cuisses. Les coudes sont relâchés et légèrement pliés. Répétez ça plusieurs fois.



Quelles sont vos sensations quand vous montez et que vous abaissez les bras ? Est-ce que c'est facile et confortable, ou est-ce que c'est un effort ? Vos bras vous semblent-ils légers et faciles à bouger, ou lourds et maladroits ? Sentez-vous des tensions dans d'autres parties du corps ? Prenez mentalement note de ce que vous ressentez pour pouvoir comparer à la fin de l'exercice.

Arrêtez-vous et reposez-vous quelques instants. Continuez quand vous êtes prêt.



**Étape 3 – *Levez les bras tout en vous laissant aller :***  
Asseyez-vous comme tout à l’heure, avec les mains sur les cuisses. Maintenant laissez-vous un peu aller comme vous avez appris à le faire dans le *Mini-mouvement* qui précède : inclinez la tête vers le bas, laissez la poitrine descendre, arrondissez le bas du dos, et basculez le bassin pour être assis davantage sur la partie arrière des fesses. Ne faites rien d’exagéré – un petit mouvement suffit.

Tout en restant dans cette position de laisser-aller, lentement levez et abaissez les bras plusieurs fois de suite. Restez dans la position de laisser-aller pendant tout le mouvement des bras. Au départ, ne soulevez les bras que de quelques centimètres, et amplifiez peu à peu le mouvement à chaque répétition. En commençant par de petits mouvements lents, vous pouvez détecter des différences subtiles entre un mouvement et le suivant.

Pouvez-vous sentir une différence dans le mouvement des bras maintenant ? Est-ce que le fait d’être dans cette position de laisser-aller rend vos bras plus légers ou plus lourds ? Est-ce que vos bras bougent facilement ou est-ce qu’ils vous semblent maladroits ? Sentez-vous des tensions dans d’autres parties du corps ? Abaissez les bras et reposez-vous quelques instants.

**Étape 4 – *Levez les bras tout en vous grandissant :***  
Laissez-vous un peu aller, puis revenez, et asseyez-vous en vous sentant aussi grand que possible sans effort. Tout en conservant cette position érigée, lentement levez et abaissez les bras plusieurs fois. À nouveau, commencez par de petits mouvements et augmentez l’amplitude à chaque répétition. Ne vous laissez pas aller sur la chaise ; restez érigé pendant que vous montez et que vous abaissez les bras.

Comment sentez-vous le mouvement des bras maintenant que vous êtes assis en vous grandissant ? Est-ce que c’est plus



### 3– Détendez votre corps

facile que quand vous vous laissez aller ou pas ? Voyez ce que vous découvrez.

Arrêtez-vous et reposez-vous.

**Étape 5 – Synchronisez les bras et le tronc :** Asseyez-vous comme précédemment, sur la moitié avant de la chaise avec les mains sur les cuisses, et laissez-vous aller. Redressez-vous lentement en même temps que vous montez lentement les bras. Puis à nouveau, laissez-vous lentement aller, et abaissez lentement les bras. Répétez ça plusieurs fois.

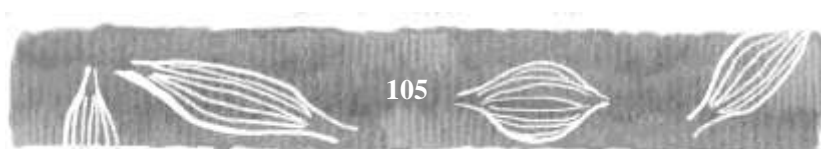
Essayez de synchroniser le mouvement pour que les bras et le tronc aillent vers le bas et le haut en même temps. Au moment où vous atteignez le point le plus bas dans le laisser-aller, les mains viennent se poser sur les cuisses ; au moment où vous êtes érigé au maximum, les bras arrivent à l'horizontale devant vous.

Essayez de regarder les mains bouger – cela rappellera à votre tête et à votre nuque de participer aussi au mouvement. Faites plusieurs mouvements doux et lents. Reposez-vous dès que vous en ressentez le besoin.

Vous avez maintenant expérimenté trois variations du mouvement de lever les bras : tout d'abord en position de laisser-aller, ensuite en position érigée, enfin en accompagnant le mouvement des bras avec celui du tronc. Quelle variation permet à vos bras de bouger de la manière la plus libre ?

**Étape 6 – Synchronisez le mouvement et la respiration :** Asseyez-vous comme tout à l'heure, avec les mains au repos sur les cuisses. Respirez avec aisance. Pendant que vous inspirez et que vous expirez, observez comment votre poitrine se soulève et s'abaisse tranquillement.

La prochaine fois que vous expirez, laissez-vous un peu aller, en laissant la poitrine s'abaisser et le dos s'arrondir un



## 1, 2, 3... SOMMEIL

peu. Puis pendant que vous inspirez, redressez-vous et grandissez-vous. Continuez sur plusieurs respirations jusqu'à ce que le mouvement devienne familier – vous vous laissez un peu aller sur l'expiration, et vous vous redressez sur l'inspiration. Reposez-vous quelques instants.

Observez votre respiration. Quand vous arrivez naturellement à la fin d'une expiration et que vous recommencez à inspirer, commencez à vous redresser et, en même temps, levez lentement les bras. Continuez à lever les bras pendant toute la durée de l'inspiration jusqu'à être assis en position érigée. Quand vous commencez à expirer, abaissez peu à peu les bras et laissez-vous à nouveau aller. Aidez-vous en regardant les mains tandis qu'elles montent et qu'elles descendent. Peu importe à quelle hauteur vous amenez les bras. Faites ce qui est facile et confortable pour vous, pas plus.

Essayez de synchroniser les mouvements et la respiration de sorte que vous inspirez, vous levez les bras et vous vous asseyez en position érigée en un seul mouvement facile et coordonné. Puis vous expirez, vous abaissez les bras et vous vous laissez aller de la même façon. Pensez que les bras se trouvent portés vers le haut et le bas par la montée et la descente de la poitrine pendant que vous respirez.

Quand vous apprenez quelque chose, la qualité des mouvements est plus importante que le nombre de mouvements que vous faites, donc bougez lentement et pas à pas. Cela vous permet d'être plus attentif à ce que vous faites avec toutes les parties de vous-même et de découvrir de nouveaux schémas d'action différents de ce que vous connaissez déjà. Levez et abaissez les bras encore plusieurs fois. Est-ce que les bras vous semblent plus légers et plus faciles à bouger qu'avant ? Reposez-vous un peu.

**Étape 7 – *Peindre l'air (juste pour s'amuser)* :** Asseyez-





### 3– Détendez votre corps

vous comme avant. Imaginez que les avant-bras sont des pinceaux, et que les mains à partir des poignets en sont les poils, longs, doux et souples. Vous avez trempé vos pinceaux dans un grand pot de peinture et vous êtes assis devant une immense toile.

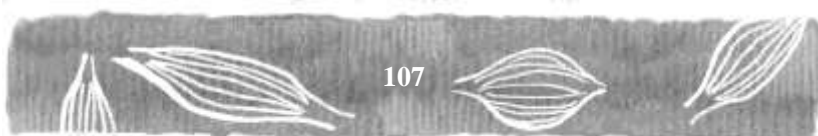
Tout en soulevant le bras droit, peignez la toile imaginaire avec le dos de la main d'un coup de pinceau ascendant. Lorsque vous atteignez le point haut du mouvement, laissez le poignet se plier doucement vers l'arrière pour que la paume de la main se retrouve face à la toile. Puis peignez la toile avec la paume de la main qui glisse vers le bas.

Répétez le mouvement plusieurs fois. Utilisez ce que vous avez appris sur la posture dynamique et la respiration au cours de ce *Mini-mouvement* et du précédent, pour rendre le mouvement du bras aussi léger, facile et agréable que possible. Laissez bouger toutes les parties du corps qui vous aident à peindre avec des coups de pinceau fluides, faciles et continus.

Reposez-vous, et quand vous êtes prêt à continuer, répétez le mouvement avec la main gauche.

**Étape 8 – *Peindre l'air – niveau avancé*** : Faites un mouvement de pinceau complet vers le haut et le bas avec la main droite. Une fois que la main droite est revenue à son point de départ sur la cuisse, soulevez la main gauche et faites un mouvement de pinceau complet vers le haut et le bas. Continuez à peindre en alternant les coups de pinceau de la main droite et de la main gauche pendant quelques minutes. Reposez-vous quelques instants.

Maintenant peignez seulement vers le haut avec la main droite. Au moment où vous amorcez le mouvement vers le bas avec la main droite, soulevez la main gauche pour peindre vers le haut. Une fois que vous avez levé la main gauche à la hauteur que vous vouliez et que la main droite est retournée à



## 1, 2, 3... SOMMEIL

son point de départ, abaissez la main gauche tandis que vous levez la main droite. Continuez à peindre dans des directions opposées avec la main droite et la main gauche.

Peut-être que vous tournez un peu la tête et les yeux vers un côté et l'autre pour voir les mains bouger. Quelle main regardez-vous – celle qui monte ou celle qui descend ?

Faites plusieurs mouvements de pinceau vers le haut et le bas en regardant la main droite monter. Au moment où la main droite commence à descendre, tournez doucement la tête et les yeux vers la gauche pour regarder l'autre main monter. Faites plusieurs mouvements, en regardant la main qui monte.

Essayez de faire encore quelques mouvements mais en regardant cette fois la main qui descend. Quand vous abaissez la main gauche, regardez-la ; puis tournez doucement la tête vers l'autre côté pour voir la main droite descendre.

Qu'est-ce qui est le plus facile, de regarder la main qui monte ou celle qui descend ?

**Étape 9 – *Combinez le tout*** : Asseyez-vous comme avant sur la moitié avant de la chaise. Placez la main droite sur la cuisse près du genou droit et la main gauche sur la cuisse près du genou gauche. Levez lentement les deux bras devant vous comme vous l'avez fait au début. Sentez si cela vous semble différent maintenant.

Quelle sensation avez-vous de ce mouvement de montée et descente des bras ? Est-ce que c'est plus facile et plus confortable qu'avant ? Est-ce que les bras vous semblent plus légers et plus faciles à bouger ? Observez comment vous êtes assis sur la chaise. Au fur et à mesure que vous apprenez à coordonner plus efficacement les mouvements du corps, ça devient plus facile pour vous d'être assis confortablement et de rester dans cette position.



### 3– Détendez votre corps

**Application :** Quand vous vous retrouverez assis à votre bureau dans les prochains jours, de temps en temps essayez de vous rappeler les mouvements que vous avez faits dans ce *Mini-mouvement*. À chaque fois que vous souleverez les bras vers le clavier, souvenez-vous de la sensation d'utiliser tout le corps pour bouger les bras. Révisez de temps à autre le *Mini-mouvement* complet pour qu'il s'intègre peu à peu à votre vie.

## **Mini-mouvement relaxant R6: Laisser Pendre les Épaules**

On accumule souvent des tensions dans la nuque et les épaules, en particulier quand on travaille à un poste fixe comme un bureau, un ordinateur ou des écrans de contrôle. Parfois, le simple fait de tenir la tête toute la journée demande un effort démesuré. Ce *Mini-mouvement* simple mais très efficace vous aide à relâcher les muscles sur-sollicités de la nuque et des épaules.

Lorsque nous sommes au repos, nos épaules sont supposées *pendre librement*. Elles ne font pas partie de la structure qui soutient le corps en position verticale. Quand nous entrons en action, nos épaules fournissent un *ancrage* stable et cependant mobile pour le mouvement des bras. Le problème est que la plupart d'entre nous *montons* les épaules en permanence quand nous sommes assis ou debout. Nous compensons en contractant des muscles dans les bras, dans la poitrine, la tête, le cou et le dos, qui ne sont pas vraiment prévus pour ça. Un muscle chroniquement contracté n'est pas disponible pour participer au mouvement. Cela engendre aussi fatigue prématurée, mauvaise humeur et moins de plaisir dans toutes nos actions.

Pourquoi est-ce que nous coordonnons si mal nos épaules ? Cela peut venir d'une blessure ou du surmenage, d'une anxiété



inconsciente ou de traces de traumatismes remontant à l'enfance. Quelle qu'en soit la cause, une fois que vous pourrez vraiment laisser pendre les épaules vous pousserez un profond soupir de soulagement. Pas à pas, vous approcherez de votre objectif d'un meilleur sommeil et d'une vie plus paisible.

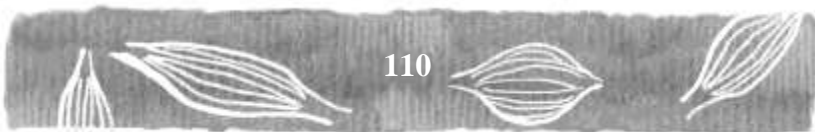
**Étape 1 – *Installez-vous confortablement*** : Asseyez-vous sur une chaise en posture érigée. Posez les plantes de pied à plat au sol. Mettez les mains sur les cuisses, paumes vers le bas. Comment vous sentez-vous assis ? Prenez quelques instants pour observer votre nuque, vos épaules, votre dos. Y a-t-il des tensions ? Est-ce que votre respiration est libre et facile, ou est-ce que vous retenez votre souffle ?

Ce *Mini-mouvement* est proposé en position assise, mais si vous le souhaitez vous pouvez aussi bien le faire debout avec les bras pendants sur les côtés. Assis, c'est plus reposant bien sûr.

**Étape 2 – *Prenez des repères pour les épaules*** : Notez la distance entre la pointe de votre épaule droite et votre oreille droite. Comparez avec la distance entre votre épaule gauche et votre oreille gauche. Est-ce que la distance est plus grande d'un côté ou de l'autre ? Essayez de vous rappeler vos observations, pour pouvoir comparer plus tard.

**Étape 3 – *Prenez des repères pour la tête et les yeux*** : Lentement, doucement, tournez la tête et les yeux vers la droite et la gauche, sans forcer. Est-ce que la tête tourne plus loin vers un côté ou l'autre ? Qu'est-ce qui vous paraît plus libre et plus facile, tourner vers la droite ou vers la gauche ?

Maintenant, tournez la tête et les yeux seulement vers la droite, sans force, sans tirer. Une fois que vous avez tourné à droite, quelle partie de la pièce voyez-vous ? Prenez un repère quelque part – le coin d'une chaise, une pendule sur le mur, n'importe quoi. Vous l'utiliserez comme repère pour comparer



### 3– Détendez votre corps

par la suite.

Maintenant faites la même chose de l'autre côté. Tournez doucement la tête et les yeux vers la gauche, sans forcer. Prenez mentalement note d'un repère.

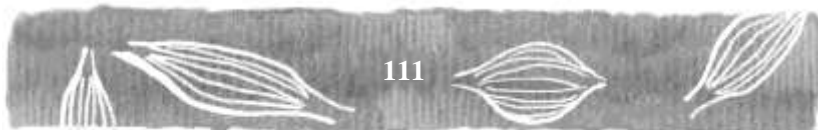
**Étape 4 – *Levez l'épaule droite*** : Pendant que vous inspirez lentement, levez doucement l'épaule droite. Faites simplement le mouvement naturel de lever l'épaule vers le haut et un petit peu vers l'oreille droite. Puis expirez lentement et laissez peu à peu l'épaule redescendre. Répétez ça plusieurs fois, en synchronisant le mouvement à la respiration.

Cherchez à ce que le mouvement de l'épaule soit aussi léger et facile que possible. Montez l'épaule seulement à la hauteur où elle va sans effort. À l'instant où vous sentez que l'amener plus haut demanderait un effort en plus, revenez un peu. Vous avez atteint la limite.

Ces *Mini-mouvements* sont différents des autres exercices que vous pouvez avoir appris, où on encourage à aller plus vite, faire plus grand et travailler plus dur. Quand vous bougez lentement et doucement, dans l'amplitude de mouvement facile pour vous, vous pouvez mieux sentir. Votre capacité à sentir est l'outil le plus important pour améliorer votre aisance physique et mentale.

**Étape 5 – *Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez*** : Y a-t-il un changement, même infime, dans la sensation de votre nuque ou de vos épaules ? Observez la distance entre la pointe de l'épaule droite et l'oreille droite maintenant. Est-ce qu'elle est plus grande ou plus petite ? Notez la différence entre l'épaule droite et l'épaule gauche. Que sentez-vous ?

Lentement, tournez la tête vers la droite et vers la gauche sans forcer. Quel est le côté le plus facile ? Est-ce que la tête tourne un peu plus loin dans une direction par rapport à tout à l'heure ?



## 1, 2, 3... SOMMEIL

Si vous êtes fatigué d'être assis en position érigée, adossez-vous au dossier et reposez-vous quelques instants. Ou allongez-vous sur le sol et accordez-vous une petite sieste si vous en avez envie. Vous pouvez toujours reprendre plus tard !



**Étape 6 – Levez l'épaule par paliers :** Cette fois, vous allez lever l'épaule en trois paliers, en synchronisant les mouvements avec la respiration. Nous allons vous guider pas à pas.

1. Inspirez lentement, et très doucement levez un peu l'épaule droite, peut-être du quart de l'amplitude maximum, voire moins. Puis, en gardant l'épaule où elle est, légèrement soulevée, expirez lentement. L'épaule reste légèrement levée tandis que vous expirez complètement.

2. Inspirez lentement, et très doucement levez l'épaule d'un quart encore de l'amplitude maximum, voire moins. Puis, en gardant l'épaule où elle est, soulevée de moitié ou moins, expirez lentement. L'épaule reste levée tandis que vous expirez complètement.



### 3– Détendez votre corps

3. Inspirez lentement, et levez l'épaule un peu plus haut. Puis, en gardant l'épaule où elle est, soulevée de trois-quarts ou moins, expirez lentement. L'épaule reste levée tandis que vous expirez complètement.

4. Pour finir : inspirez lentement et ensuite, tandis que vous expirez lentement, laissez peu à peu l'épaule flotter vers le bas sur tout le trajet jusqu'à une position de repos naturelle. Puis arrêtez-vous et reposez-vous pendant au moins trois cycles de respiration. Observez les changements dans l'épaule, la nuque ou le dos.

Répétez cette séquence entre trois et cinq fois. N'oubliez pas de vous reposer après chaque séquence !

Respirez et bougez avec le minimum de force. Rien ne devrait vous paraître extrême, rien de brusque. Toute la séquence devrait vous sembler légère, facile et agréable à chaque pas.

**Étape 7 – Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez :** Prenez note de la distance entre l'épaule droite et l'oreille droite, et entre l'épaule gauche et l'oreille gauche, maintenant. Est-ce que ces deux distances sont plus grandes ou plus petites qu'au début ? Est-ce qu'une épaule vous semble plus prête à *se laisser pendre librement* que l'autre ? Laquelle ?

Maintenant, tournez lentement la tête et les yeux vers la droite et vers la gauche.

Est-ce que la tête tourne plus facilement qu'avant ? Souvenez-vous des repères que vous avez choisis au début. Est-ce que vous pouvez les voir ? Ou est-ce que vous pouvez voir un peu au-delà maintenant ? Est-ce que l'amélioration est plus marquée d'un côté ? De quel côté ?

**Étape 8 – Levez l'autre épaule :** Répétez tous les mouvements des étapes 4, 5, 6 et 7 avec l'épaule *gauche*.



## 1, 2, 3... SOMMEIL

Prenez tout votre temps pour explorer les mouvements de l'épaule gauche, comme vous l'avez fait pour la droite. Faites tous les mouvements avec cette même qualité de lenteur, de douceur, pas à pas. Et quand il vous est demandé de vous arrêter ou de vous reposer, s'il vous plaît faites-le. Ne vous pressez pas !

**Étape 9 – Profitez des changements :** Maintenant que vous avez fait ce *Mini-mouvement* avec les deux épaules, prenez quelques instants pour observer les effets. Notez la distance entre les épaules et les oreilles. Y a-t-il un peu plus d'espace entre elles ?

Tournez lentement la tête vers la droite et vers la gauche et cherchez vos repères dans la pièce. Pouvez-vous voir plus loin maintenant ? Certaines personnes se rendent compte qu'elles peuvent voir toute la pièce derrière elles. C'est presque comme d'avoir des yeux derrière la tête !

Et surtout, observez comment vous vous *sentez*. Vous allez peut-être découvrir des sensations agréables dans la nuque, la poitrine, le haut du dos, les bras, ou ailleurs. Ne soyez pas surpris si vous êtes envahi par une sensation agréable dans tout le corps tandis que la nuque et les épaules se relâchent. Si cela arrive, vous êtes vraiment sur le bon chemin.

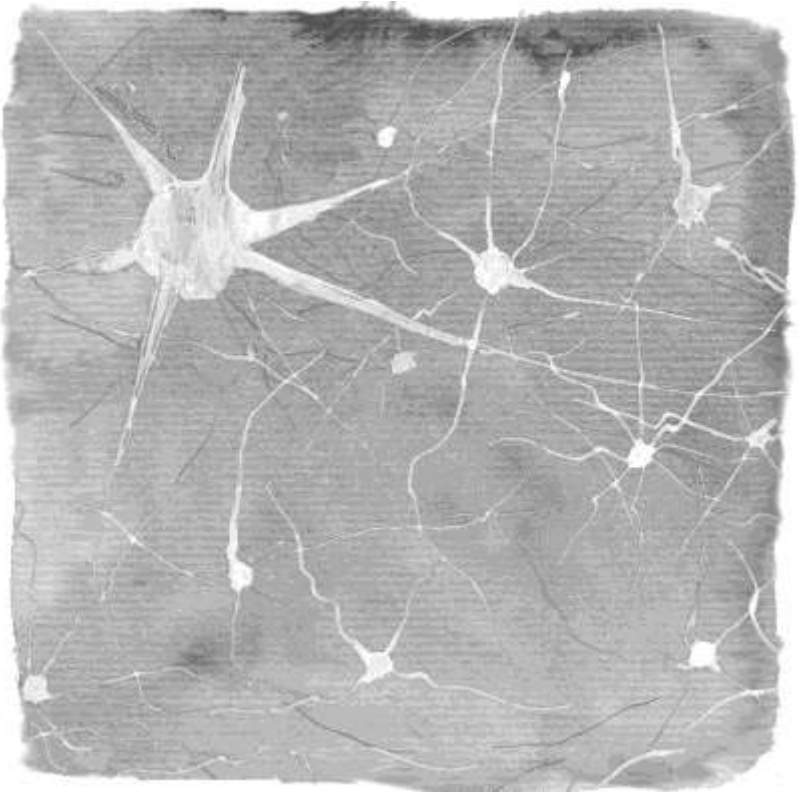
**Application :** Ce *Mini-mouvement* complète parfaitement les deux précédents, *Se Laisser Aller et Revenir*, et *Peindre l'Air*. Prenez le temps de les explorer et vous trouverez une position assise plus dynamique et équilibrée. Vous serez assis et vous porterez votre tête avec plus de confort et d'aisance, et vous pourrez utiliser les bras et les mains avec plus de force et de précision. Que vous le croyez ou non, ces *Mini-mouvements* peuvent vous aider à découvrir en vous des ressources inattendues de créativité. Utilisez-les pour le bien de l'humanité !





## Chapitre 4

### Calmez votre esprit



## 1, 2, 3... SOMMEIL

J'espère que vous avez pris plaisir à expérimenter le mouvement en conscience au chapitre 3. Si c'est le cas, vous disposez maintenant d'outils précieux pour détendre votre corps et bouger avec plus d'aisance, d'efficacité et de plaisir.

Dans ce chapitre, nous allons franchir une étape supplémentaire importante. Vous allez apprendre une forme unique de *méditation en mouvement* pour calmer votre esprit pendant les heures de veille. Mais ne vous inquiétez pas, cette sorte de méditation n'exige pas de vous raser la tête ou de réciter un mantra. Vous n'avez besoin de croire en aucune doctrine ou philosophie ésotérique. Vous n'avez besoin de croire en *rien* si ce n'est l'évidence que vous apporteront vos sens, car en pratiquant ces techniques, vous en sentirez immédiatement les effets, dès la première fois et toutes les fois suivantes.

Les méditations en mouvement sont des techniques purement pratiques, faciles à apprendre, qui vous apporteront beaucoup des bienfaits physiques et psychologiques de la méditation traditionnelle en très peu de temps. La pratique de ces mouvements doux et de ces techniques respiratoires pendant de courts moments, deux ou trois fois par jour, vous aidera à parvenir à une vie plus paisible et plus équilibrée. Lorsque votre vie est plus paisible, votre sommeil est plus paisible. Oui, c'est aussi simple que ça.

### **Pourquoi pendant la journée ?**

Mais, allez-vous peut-être demander, pourquoi dois-je faire ces exercices pendant la journée ? Tout va bien pendant la journée ! Mon problème c'est la nuit. Je n'arrive pas à *dormir* !

La réponse, c'est que l'insomnie n'est pas juste un problème nocturne. La qualité et la quantité de votre sommeil pendant la



#### 4 - Calmez votre esprit

nuit dépend dans une large mesure de la qualité de votre activité pendant la journée. Par exemple, supposons que vous fassiez partie des gens qui courent d'un rendez-vous à l'autre, jonglent avec les réunions et les délais avec à peine un instant pour souffler. Ce peut être une façon excitante de vivre, mais c'est vraiment difficile pour votre corps et votre esprit. Vous êtes surbooké et en état d'hyper-vigilance. L'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HHS) – le mécanisme central de réponse au stress de votre corps – produit des hormones du stress excitatrices, et tous les systèmes de votre organisme sont en surchauffe par rapport à la normale. Même lorsque vous vous arrêtez pour vous reposer, votre corps et votre esprit continuent à être activés à haut niveau. Vous n'atteignez jamais ce niveau de repos qui vous permettrait de récupérer.

Ce sont des choses que vous connaissez probablement. Mais ce dont vous ne vous rendez peut-être pas compte, c'est que le stress qui vous talonne pendant les heures d'éveil vous suit jusqu'à votre chambre à coucher et vient ruiner la qualité de votre sommeil nocturne. J'ai observé cela à maintes reprises avec mes clients du monde des affaires.

Pourtant, certaines personnes semblent s'épanouir dans ce style de vie, au moins pendant un temps. Elles vont passer toute la journée à courir partout et à la fin elles vont dîner, se reposer un peu – ou peut-être travailler encore quelques heures chez elles ! – puis s'endormir directement. Mais pour beaucoup d'autres, et probablement pour *vous* si vous lisez ce livre, ce n'est pas si simple. Cela prendra plusieurs heures pour que les hormones du stress qui se sont déversées dans votre organisme pendant tout le jour diminuent, ce qui vous permettra enfin de dormir. Et même alors, ce niveau risque de ne jamais descendre assez bas pour vous assurer un sommeil vraiment réparateur.

Peut-être n'êtes-vous ni surexcité ni perfectionniste. Peut-être êtes-vous retraité ou au foyer, ou que vous menez en



## 1, 2, 3... SOMMEIL

apparence une vie de loisirs. J'ai connu plusieurs personnes à la retraite qui jurent ne pas avoir de stress dans leur vie – après tout, elles sont à la *retraite* ! Elles doivent malgré tout admettre que le simple fait de vieillir peut ajouter du stress à la vie. Même pour les personnes en bonne santé, les activités quotidiennes habituelles – prendre un bain, manger et préparer le repas, s'occuper de sa maison, pour n'en citer que quelques unes – prennent un peu plus de temps et d'énergie. De plus, il semble que beaucoup de mes amis retraités se soient débrouillés pour devenir aussi surbookés que ces hommes et ces femmes plus jeunes qui se cramponnent à leur attaché-case et courent attraper le prochain avion. Les programmes de stimulation pour seniors, les engagements sociaux, les réunions de famille, les voyages, les rendez-vous médicaux – tous nécessaires et bienfaisants en eux-mêmes – combinés à une mauvaise météo ou au simple souci d'*aller d'ici à là* peuvent rendre la retraite très stressante. Ajoutez à cela une maladie ou un handicap, une certaine incertitude économique ou la perte d'un conjoint, et vous obtenez tous les ingrédients pour induire un cas tenace d'insomnie due au stress.

Comme vous pouvez le voir, la cause de l'insomnie ne se trouve pas dans la seule chambre à coucher. C'est pourquoi toute approche complète de l'insomnie doit fournir un moyen de contrer ces hormones du stress pendant les heures de veille. Heureusement, dans la plupart des cas il suffit de peu de chose pour mieux équilibrer sa vie. Les *Mini-mouvements* présentés dans ce chapitre vous fournissent un outil puissant pour y arriver. Si vous êtes prêt à consacrer à ce problème un peu de temps et d'attention chaque jour, bien des symptômes d'hypervigilance, voire tous, diminueront en peu de temps.

Comment savoir quand vous avez prise sur ces hormones du stress ? Il existe des tests médicaux que vous pourriez faire pour mesurer les changements des taux d'hormones surrénales



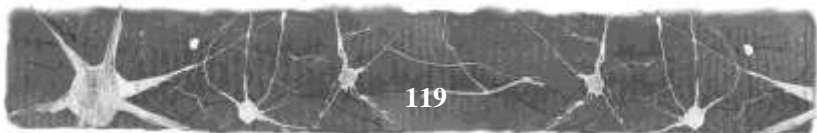
#### 4 - Calmez votre esprit

quand vous pratiquez les *Mini-mouvements*, et vous voudrez peut-être explorer cette option avec votre médecin. Mais il est plus probable qu'après quelques jours de pratique, vous commencerez à sentir la différence en vous-même. Vous vous sentirez plus calme, moins épuisé et plus résilient au stress au cours de la journée. Tout cela *prépare le terrain* pour un meilleur sommeil.

### **Pourquoi la méditation ?**

De nombreuses études montrent que la méditation soulage l'anxiété, la douleur, le stress et la dépression, et qu'elle améliore l'humeur, l'état de santé et le sommeil aussi bien chez les gens bien portants que chez ceux souffrant d'une grande variété de maladies. Si vous faites du sport, vous serez intéressé d'apprendre que la méditation peut réduire les effets immunosuppresseurs de l'exercice physique intense.

À quoi sont dus ces bénéfiques merveilleux ? L'état physiologique de la méditation se rapprocherait de celui qu'atteignent les animaux pendant l'hibernation ou l'estivation, où le métabolisme ralentit pendant les périodes de stress environnemental ou de manque de nourriture. Même les techniques de méditation les plus simples semblent avoir des effets durables et mesurables. Avec une pratique régulière, un état métabolique interne de repos devient habituel, plutôt qu'un état de vigilance et de surréaction permanente, typique de la vie moderne. Et notez bien que cela est particulièrement vrai pour les *méditants débutants*.

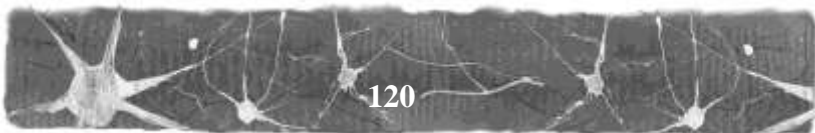


## **La méditation en mouvement : facile, efficace, agréable**

N'est-il pas étonnant d'aller chercher des études scientifiques pour confirmer ce que les êtres humains, sur tous les continents, ont déjà reconnu depuis des siècles ? Malgré tout, il est fascinant de voir la science moderne « rattraper » la sagesse ancestrale et ses résultats peuvent éclairer d'une façon nouvelle le fonctionnement humain.

Dans ce chapitre, vous allez apprendre une forme très spéciale de méditation, la méditation en mouvement. Qu'a-t-elle de si particulier ? La première chose, c'est que *vous pouvez y arriver*. De très nombreuses personnes ont essayé la méditation et ont « échoué », donc elles croient qu'elles ne sont pas faites pour méditer. Or la méditation reflète la faculté humaine innée de s'absorber profondément dans la pensée ou dans la perception d'un objet. Dans sa forme basique, ce n'est donc qu'une focalisation de la conscience. Chacun d'entre nous possède en abondance les mécanismes physiologiques et psychologiques qui permettent cette focalisation. Plutôt que de nous demander si un individu est fait pour la méditation, nous devons examiner si telle forme de méditation est faite pour tel individu, et adapter nos techniques de méditation en fonction. Ainsi, chaque personne peut trouver le chemin qui lui convient. La variété des méditations en mouvement de ce chapitre est justement faite pour vous aider en ce sens.

***La méditation en mouvement est facile à apprendre*** : Nul besoin d'expérience préalable ni d'aptitude particulière. J'ai enseigné ces techniques à des personnes de tous horizons, et la grande majorité trouve qu'elles marchent dès la première fois et toutes les fois suivantes. Bien sûr, la première fois est toujours spéciale, surtout si vous découvrez le paisible monde intérieur de la méditation. Vous pouvez être très surpris de trouver de

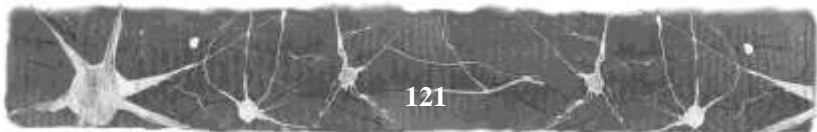


#### 4 - Calmez votre esprit

telles profondeurs de tranquillité et de paix en vous. Avec une pratique répétée, vous ferez des expériences encore plus satisfaisantes et les effets calmants dureront de plus en plus longtemps. Approchez simplement la méditation en mouvement avec sincérité, suivez les instructions pas à pas, sans vous presser, et vous réussirez au-delà de vos espérances.

***La méditation en mouvement prend peu de temps :*** Vous pouvez en tirer tous les bénéfices en pratiquant deux ou trois fois par jour, pendant dix minutes à chaque fois. (Bien sûr vous pouvez pratiquer plus longtemps si vous le souhaitez !) Les *Mini-mouvements* ont une capacité exceptionnelle à induire très rapidement un état de repos profond. C'est grâce à la structure spécifique des *Mini-mouvements*, qui consiste à alterner des périodes de mouvements doux synchronisés avec la respiration, avec des périodes de repos. Les techniques traditionnelles de méditation demandent de focaliser l'esprit sur un son intérieur, un concept mental ou le flux de la respiration, c'est-à-dire sur des phénomènes plutôt nébuleux et éphémères. De ce fait, les méditants débutants bataillent souvent pour maintenir leur focalisation. En un rien de temps, ils se retrouvent à penser à leur travail, leurs impôts, leurs responsabilités familiales, leurs problèmes de santé personnels – et le cycle de stress reprend. Ils peuvent en conclure qu'ils ont échoué. Le sentiment d'échec est très stressant en lui-même.

Les techniques de méditation en mouvement présentées ici sont conçues pour ôter tout stress à la méditation. Vous dirigez votre attention non pas sur un son, un concept ou la respiration, mais sur des *mouvements physiques doux*. Ils sont *concrets* et parlent immédiatement aux sens. Vous êtes réellement en train de *faire* quelque chose physiquement. Le résultat, c'est qu'au lieu de passer beaucoup de temps à essayer d'atteindre l'état méditatif – et de vous demander si vous y *êtes* – vous allez vite être profondément absorbé. Et vous le saurez ! En quelques



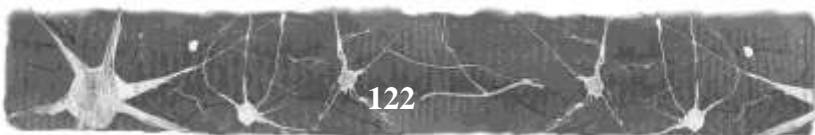
minutes vous vous sentirez plus calme, plus paisible. C'est pourquoi la méditation en mouvement convient parfaitement aux personnes très occupées qui mènent une vie active.

***La méditation en mouvement est agréable :*** Dans notre vie quotidienne, nous faisons de gros efforts pour atteindre nos buts. Si un obstacle se présente, nous cherchons à le surmonter en travaillant encore plus dur. Dans la méditation en mouvement, le rythme lent et doux de la respiration et les mouvements doux du corps offrent un précieux contrepoint à cette façon de vivre dans l'effort. Les mouvements sont si légers et si faciles, si dénués de tout effort inutile, qu'ils sont agréables en eux-mêmes. Parce qu'ils vous feront du bien, vous souhaiterez les pratiquer tous les jours. Et il va sans dire que n'importe quelle forme de méditation donne les meilleurs résultats quand elle est pratiquée de façon régulière.

## **Libérer votre respiration naturelle**

Tous les *Mini-mouvements* de ce chapitre et du suivant mettent l'accent sur une respiration lente, facile, détendue. Cette façon de respirer, naturelle et agréable, à ne pas confondre avec la respiration « profonde » forcée qui est couramment prônée, est un élément clef de tous ces *Mini-mouvements*. Le mode de vie moderne, rapide et stressant, a tendance à dérégler tous nos rythmes de vie et cela se reflète dans notre respiration. Tout comme nous nous précipitons d'un rendez-vous à l'autre, nous nous précipitons d'une respiration à l'autre. La respiration devient rapide, irrégulière, désorganisée et elle demande de l'effort. Nous avons alors tendance à nous sentir anxieux, pressé, dispersé, ce qui ne conduit ni à une vie paisible ni à un sommeil de qualité.

À l'opposé, une respiration légère, facile et bien coordonnée





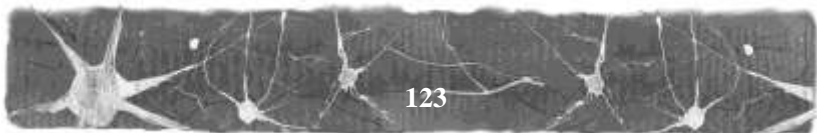
#### 4 - Calmez votre esprit

agit sur le système nerveux autonome pour ralentir le rythme cardiaque, réduire la tension artérielle, diminuer le tonus musculaire et réduire l'activité mentale. Il en résulte un sentiment de paix et de tranquillité favorable à l'aisance mentale et physique, à la détente et à un sommeil naturel et réparateur.

Nous sommes faits pour respirer en accord avec nos besoins métaboliques qui changent sans cesse, d'un instant à l'autre. Certaines respirations sont plus longues, d'autres plus courtes. Certaines respirations sont plus profondes, d'autres plus superficielles. Quand on le laisse faire, le corps ajuste automatiquement chaque respiration pour nous garantir de recevoir exactement la bonne quantité d'oxygène à chaque instant de notre vie. C'est la sagesse innée du corps qui est à l'œuvre.

Comment saurez-vous que votre respiration se trouve en accord avec vos besoins métaboliques ? Il existe des appareils capables de mesurer très précisément l'équilibre de l'oxygène et du gaz carbonique dans le corps, mais vous ne pouvez pas vous promener avec ça toute la journée. Heureusement, notre corps est lui-même doté d'instruments très sensibles. À chaque fois que notre respiration atteint ce juste équilibre d'oxygène et de gaz carbonique en accord avec nos besoins métaboliques, nous recevons un signal très clair du plus profond de nous-mêmes. Ce signal est le *plaisir*. À cet instant, la simple action d'inspirer et d'expirer est un plaisir exquis. Laissez le plaisir vous guider, et vous serez sur le bon chemin pour libérer votre respiration naturelle.

Lorsque nous nous détendons ou que nous nous endormons, notre consommation en oxygène chute brutalement. Les besoins métaboliques en oxygène sont bien moindres que quand nous sommes assis à un bureau, que nous prononçons un discours ou que nous courons pour attraper un train. Une fois



## 1, 2, 3... SOMMEIL

que nous sommes entrés dans les premiers stades du sommeil, la consommation en oxygène est de 13 à 15 % plus faible qu'en état de repos éveillé.

Il est donc curieux que tant de techniques de relaxation encouragent une respiration profonde volontaire. Car pour aller vers la détente et un sommeil réparateur, nous avons besoin de moins d'oxygène et non pas de plus. Si nous pouvons juste laisser faire la respiration, sans chercher à la contrôler, le corps prendra exactement la quantité d'oxygène dont il a besoin, ni plus ni moins. De plus, une respiration volontaire risque d'activer des zones du cerveau associées à l'éveil plutôt qu'au repos et à la détente.

Il y a quelques années, j'ai mené l'expérience suivante. Pendant un mois, j'ai demandé à chaque nouvel élève qui venait dans mon cabinet de simplement « prendre une profonde inspiration ». Chacun faisait à sa façon, mais tous ou presque ont fait un effort énorme. Certains soulevaient fort la poitrine, d'autres l'abaissaient. Certains faisaient sortir le ventre avec force, d'autres l'aspiraient. Certains montaient les épaules, d'autres les projetaient en arrière de façon militaire. Tout ceci composait une symphonie d'efforts désordonnés, une impression générale d'effort et parfois même de douleur. Ce n'était clairement pas la respiration de la paix et de la tranquillité.

Lors d'une présentation dans un hôpital, j'ai guidé un important groupe de patients dans une de mes techniques de respiration naturelle. Une dame âgée raconta son long combat contre une broncho-pneumopathie chronique. Au début, j'avais été frappé par sa pâleur grisâtre. À la fin de la séance, elle avait « rosi » d'une jolie manière, et son visage semblait serein.

« Mon médecin m'a recommandé de pratiquer « la respiration abdominale profonde » raconta-t-elle, avec des yeux



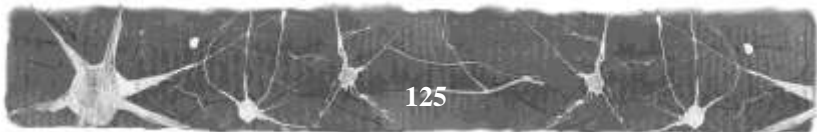
#### 4 - Calmez votre esprit

larges comme des soucoupes, étendant les bras pour montrer le volume de respiration prescrit, « mais ça c'est quelque chose de *tout à fait* différent ! Quand j'essaie d'avoir une respiration profonde, j'ai l'impression de suffoquer. J'essaie d'aspirer de l'air, mais je ne peux jamais en avoir assez. Mais ce que vous venez de nous enseigner me semble tout simplement *merveilleux* ! Est-ce que vous pensez que je le fais correctement ? Est-ce que je prends assez d'air ? »

Je lui dis que je pensais que tout était bien, mais qu'elle devrait en parler avec son médecin et lui demander s'il voulait qu'elle continue avec la respiration profonde, ou qu'elle explore l'alternative que je lui avais offerte. Avec l'avis de son médecin, elle pourrait certainement se faire sa propre opinion.

### **Respiration complète, ou respiration profonde ?**

Plutôt qu'une respiration profonde, je défends une « respiration complète ». Qu'est-ce que cela veut dire ? Pour répondre, on doit d'abord se demander ce que signifie respirer. La respiration est mouvement. Pour inspirer, nous mobilisons notre diaphragme, le muscle principal de la respiration, ainsi qu'à des degrés divers les muscles du cou, des épaules, de la poitrine et du ventre. Ces contractions musculaires ne permettent pas seulement aux poumons d'attirer de l'air, elles agissent aussi sur le squelette, l'armature du corps. Quand nous inspirons, nos côtes s'élèvent et prennent du volume, et la colonne s'allonge. Quand nous expirons, la poitrine s'abaisse et la colonne se fléchit et se raccourcit. (Ce n'est pas le seul schéma possible, mais un schéma typique). Chaque respiration produit une pulsation qui nous parcourt de la tête aux pieds à travers toute la structure. Cette pulsation douce, à la fois permanente et toujours changeante, nous nourrit et nous ressource en oxygénant notre sang, elle crée un mouvement



## 1, 2, 3... SOMMEIL

agréable et nous donne la merveilleuse sensation d'être vivant jusque dans notre moindre cellule. La respiration est la pulsation primaire de vie.

Si une partie du corps est contractée de façon chronique, ou incapable pour une raison quelconque de s'abandonner à cette pulsation douce et globale, alors notre respiration et même notre vitalité se trouvent contraintes. Vous pouvez le vérifier par vous-même. Asseyez-vous ou allongez-vous tranquillement et laissez votre respiration aller et venir plusieurs fois, sans faire aucun effort particulier. Ne vous pressez pas. Relâchez les lèvres et la langue, les yeux, les sourcils. Puis observez quelles parties bougent pendant que vous respirez, et dans quelle amplitude : la poitrine, le ventre, le dos, la nuque et les épaules, et tout autre partie de votre corps. Que ressentez-vous quand vous respirez et que vous bougez comme ça ? Est-ce facile ou pas ? Est-ce agréable ou pas ? Est-ce satisfaisant ou pas ?

Maintenant, faites une grimace avec la bouche et restez comme ça. Continuez à respirer, à nouveau sans faire spécialement d'effort, et sentez la différence. Quelles parties de votre corps bougent avec la respiration, et dans quelle amplitude ? Quelle est votre sensation de la respiration maintenant ? Est-ce facile ou pas ? Est-ce agréable ou pas ? Est-ce que vous vous sentez vraiment vivant ou sentez-vous quelque chose d'autre ? Et que préférez-vous, la sensation de votre respiration avec les lèvres détendues ou avec les lèvres contractées dans une grimace ? Pouvez-vous sentir que quand vous grimacez, la contraction des muscles de la bouche interfère avec la respiration ? Pouvez-vous imaginer comment cela affecterait votre qualité de vie de prendre l'habitude de grimacer en permanence ? Malheureusement, certaines personnes le font !

En voici l'antidote : continuez à respirer sans effort, mais maintenant, à chaque fois que vous inspirez, souriez



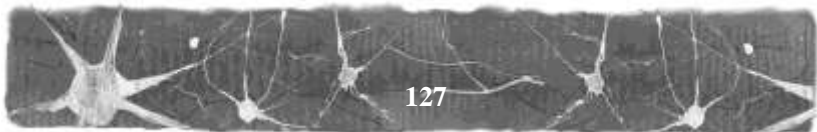
#### 4 - Calmez votre esprit

légèrement, comme si vous étiez en train de savourer un bon souvenir ou d'aller à la rencontre d'un ami cher. À chaque expiration, relâchez complètement les lèvres. Quelle sensation cela vous procure-t-il de respirer ainsi, avec un sourire qui joue sur vos lèvres ? Essayez, et voyez ce que vous découvrez.

Maintenant vous savez un peu mieux ce que signifie respirer, du moins de mon point de vue. Et alors que veut dire respirer *pleinement* ? Respirer pleinement signifie que *chaque partie de votre corps est disponible pour participer au mouvement de la respiration*. Cela ne veut pas dire que chaque partie *va effectivement* participer à chaque respiration. C'est un idéal irréaliste. Mais chaque partie est *disponible* pour participer quand le besoin s'en fait sentir. Comment arriver à respirer pleinement ? Simplement en laissant la respiration se faire légère, facile et naturelle. Interférez le moins possible. Laissez-la juste exister. C'est le meilleur moyen de libérer votre respiration naturelle.

Ce qui est paradoxal, c'est que beaucoup de gens sont incapables d'arriver sans assistance à cette sorte de respiration, naturelle et non dirigée. À l'instant où ils y prêtent attention, elle se désorganise. Certains soufflent et halètent, d'autres expulsent l'air avec force en pinçant les lèvres, d'autres encore ralentissent l'air en contractant les muscles du nez et de la gorge, comme on l'enseigne dans certaines formes de yoga.

Il est clair qu'il faut guider les gens pour permettre l'émergence de la respiration naturelle. C'est pourquoi j'ai développé quelques *Mini-mouvements* très doux et très agréables pour libérer sans effort votre respiration naturelle en accord avec vos besoins métaboliques instantanés. *Faire Moins* en est un exemple dans ce chapitre. J'ai vu de merveilleux résultats avec de très nombreuses personnes, en bonne santé ou malades, issues de tous horizons.



## **Respiration et mouvement : des partenaires naturels**

Respiration et mouvement sont des partenaires naturels. La respiration *est* mouvement. Les mouvements variés que fait votre corps pour respirer sont les plus essentiels, les plus familiers, les plus *vitaux* de tous les mouvements. Que vous en ayez conscience ou non, vous faites ces mouvements tout le temps, dès l'instant de votre naissance, même lorsque vous êtes endormi ou sous anesthésie.

Ce sont aussi les mouvements les plus faciles que vous puissiez faire, en toute sécurité et avec le moins d'effort. Si vous les laissez juste se faire comme la nature les a prévus, ils ne vous apporteront jamais que du plaisir. De ce fait, ils ont une qualité très particulière à laquelle on peut toujours se fier pour apporter réconfort et ressourcement.

## **Les principes de la respiration naturelle**

Voici les principes généraux de la respiration naturelle. Ne vous inquiétez pas, vous n'avez pas à les apprendre par cœur ! Ils seront répétés dans les *Mini-mouvements*.

1. Ne faites aucun effort pour respirer profondément ou d'une façon particulière. Ne faites pas du tout d'effort. La respiration devrait être littéralement la chose la plus facile du monde.
2. Permettez simplement au souffle d'aller et venir de lui-même. Quand vous inspirez, laissez simplement le souffle arriver. Quand vous expirez, laissez-le simplement sortir.
3. Permettez à votre respiration d'être légère, facile, douce et lente. Quand il s'agit de respirer pour se reposer, se



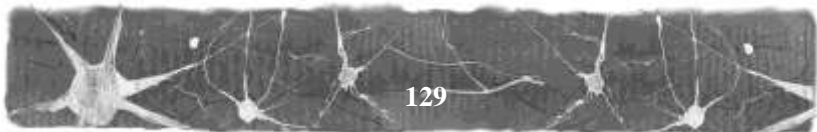
#### 4 - Calmez votre esprit

détendre et dormir, faire moins c'est obtenir plus.

4. Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour chaque respiration. C'est-à-dire, prenez tout votre temps pour chaque expiration; prenez tout votre temps pour chaque inspiration; prenez tout votre temps entre chaque expiration et l'inspiration qui suit.
5. Respirez *complètement* plutôt que *profondément*. Une respiration complète signifie que chaque partie de votre corps est disponible pour participer aux mouvements de la respiration. Les *Mini-mouvements* doux vous aideront à trouver une respiration complète sans faire aucun effort.
6. Ne cherchez pas à aspirer l'air. Lorsque vous êtes profondément détendu, votre besoin en oxygène est plus réduit que lorsque vous êtes actif. Que vous soyez en action ou au repos, respirez complètement et vous recevrez automatiquement la juste quantité d'oxygène pour chaque instant de votre vie.
7. Quand vous obtiendrez la bonne quantité d'oxygène, vous ressentirez du plaisir. Le simple fait d'inspirer et d'expirer devient un plaisir exquis. C'est pour vous un rappel permanent de la joie d'être vivant !

### Vers une vie plus équilibrée

De temps à autre, on me demande si ces techniques de méditation en mouvement ne sont pas une échappatoire à la réalité. Au contraire, ce sont des moyens pour entrer en contact avec la *totalité* de la réalité. Il y a une réalité extérieure, c'est le monde physique, et il y a une réalité intérieure, c'est l'esprit, ou l'âme. Dans notre culture, nous avons tendance à nous focaliser sur la réalité extérieure et à oublier ou nier la réalité intérieure.



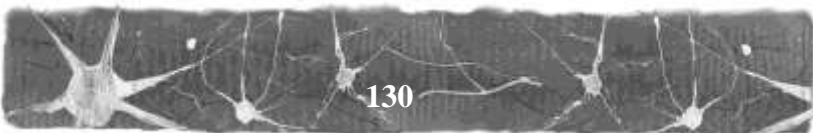
## 1, 2, 3... SOMMEIL

Ce n'est pas une façon équilibrée de vivre. C'est comme si vous alliez travailler et que vous restiez éternellement au travail, sans jamais rentrer chez vous pour vous reposer.

C'est la même chose pour notre esprit. Nous accordons notre esprit à la réalité extérieure pour pouvoir jouer un rôle actif dans le monde qui nous entoure. Nous utilisons notre esprit pour travailler et pour jouer ; pour penser, parler et interagir avec les autres. Cependant, il est tout aussi important que nous accordions notre esprit à la réalité intérieure pour pouvoir nous reposer, méditer, contempler et réfléchir à nos actes. C'est la source intérieure qui nourrit notre spiritualité, nos perceptions morale et esthétique, notre créativité et notre inspiration.

Lorsque nous savons l'utiliser, cette réalité intérieure est notre source de paix et de repos. Dans cet état d'inaction volontaire, nous suspendons notre besoin incessant de *faire* et nous faisons l'expérience de simplement *être*, déchargé du stress et des contraintes de la vie quotidienne. Nous pouvons parfois ne pas nous reconnaître ! Nos pensées, nos émotions, notre corps même sont si différents de ce dont nous avons l'habitude que c'est comme si nous étions étranger à nous-même. Mais nous ne tardons pas à nous rendre compte que c'est l'état où nous avons déjà été, il y a très longtemps.

C'est merveilleux de découvrir que cette image de nous-même plus détendue et bienveillante est encore présente en nous. Nous voudrions prendre du temps pour nous réhabituer à ce côté plus doux. C'est un processus de ressourcement et de réalisation de soi. Une fois que vous serez embarqué sur ce chemin, vous vous rendrez compte que vous pourrez reprendre vos actions vers l'extérieur avec un enthousiasme et une vigueur renouvelés, un esprit plus aiguisé que jamais. Et vous verrez certainement dans la glace une personne plus heureuse, en meilleure santé et plus énergique.





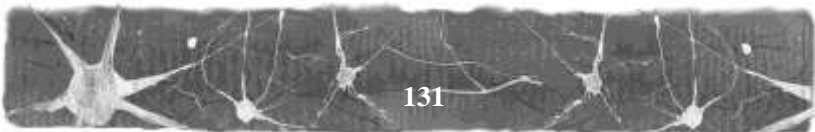
## Quelques considérations sur les yeux

Trois des *Mini-mouvements* de ce chapitre utilisent des mouvements des yeux pour induire un effet calmant. Pourquoi tous ces mouvements des yeux, et pourquoi vont-ils tous vers le haut et jamais vers le bas ou les côtés ? Merci pour cette question !

Vous savez certainement que lorsqu'une personne perd connaissance, ses muscles deviennent atones et ses yeux roulent vers le haut. C'est pour cela qu'on voit le blanc de ses yeux. La même chose se produit quand vous vous détendez très profondément. C'est à cause de l'architecture du globe oculaire : son centre de gravité est décalé par rapport à son axe de rotation, avec plus de poids à l'arrière. Quand vous êtes éveillé, vous devez continuellement activer les muscles des yeux pour abaisser l'avant de l'œil face à l'horizon.

Cela vous permet de voir ce qui est devant vous, mais c'est important aussi pour permettre aux yeux de jouer un rôle d'*orientation*. Ils envoient au cerveau des informations que celui-ci utilise pour créer une carte cohérente du corps et de sa position dans l'espace.

La fonction d'orientation des yeux est un élément essentiel de l'état normal d'éveil conscient. Mais lorsque vous roulez les yeux vers le haut, l'orientation cesse momentanément et le cerveau arrête de recevoir les signaux visuels. L'état normal d'éveil conscient se trouve interrompu et le cerveau passe en mode « état altéré », ce qui veut simplement dire que pour un temps aussi long que vous le souhaitez, vous allez voir, entendre, penser et sentir différemment. Dans cet état particulier, d'après mon expérience et mes observations, le volume des pensées se réduit considérablement et l'esprit



devient très calme. Si vous êtes tourmenté par des pensées répétitives, négatives ou anxiogènes, cette capacité à utiliser les mouvements des yeux pour *ralentir vos pensées* peut vraiment être un don du ciel.

Un dernier mot sur les yeux et le sommeil. De nombreux chercheurs ont observé que pendant les premiers stades du sommeil, nos yeux font des mouvements involontaires de roulement vertical lent et rythmique. Pourquoi ? Je n'ai pas trouvé d'explications. Mais voici mon hypothèse : la transition de la veille au sommeil se fait en plusieurs aller-retours avant de sombrer pour de bon dans le sommeil. Tant que vous êtes dans le Stade 1, le stade de sommeil le plus léger, votre esprit et votre corps sont encore assez éveillés pour abaisser les yeux à l'horizon. À chaque fois que vous passez en Stade 2, l'éveil décline, les muscles perdent de leur tonus et les yeux dérivent vers le haut. À chaque fois que vous retournez au Stade 1, les yeux redescendent.

Lorsque nous nous endormons, nous faisons des mouvements involontaires lents et rythmiques des yeux vers le haut. Se peut-il que des mouvements *volontaires* lents et rythmiques des yeux vers le haut puissent nous emmener vers l'assoupissement ?

## **Votre pratique quotidienne des *Mini-mouvements* calmants**

Les *Mini-mouvements* calmants sont parfaitement adaptés à un emploi du temps bien rempli. Vous pouvez les faire quand vous voulez et où vous voulez (sauf bien sûr quand vous conduisez !) Ils ont un effet cumulatif : plus vous pratiquez, meilleurs sont les résultats. Si vous pouvez prendre dix minutes ou plus sur votre emploi du temps chargé *aujourd'hui* et faire



#### 4 - Calmez votre esprit

l'un de ces *Mini-mouvements* calmants, vous commencerez déjà à vous sentir mieux. C'est déjà un grand succès en soi.

Ensuite, si vous pouvez profiter de ces mêmes dix minutes ou plus chaque jour et vous y tenir, vous mettrez en place les fondations d'une sérénité durable. Faire au quotidien quelque chose pour vous de positif et qui vous ressource construit une dynamique qui vous remontera le moral jour après jour. Vous aurez plus d'énergie, vous vous sentirez plus joyeux et vous serez plus en paix avec vous-même et avec les autres.

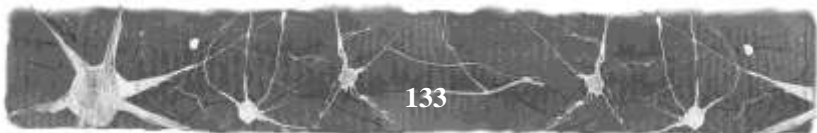
Après un temps, vous commencerez peut-être à attendre impatientement ce rendez-vous quotidien avec la paix et la tranquillité. Vous commencerez à voir des changements positifs dans votre vie : elle vous paraîtra plus calme, plus heureuse. Alors, et alors seulement, je vous encourage à augmenter votre pratique de ces dix minutes ou plus, deux ou même trois fois par jour. Prenez ce modeste engagement et vous aurez pris un bon départ. Et une fois que vous commencerez à pratiquer les *Mini-mouvements* berceurs du chapitre 5, vous obtiendrez les meilleurs résultats possibles.

#### ***Mini-mouvement* calmant C1 : *Faire Moins (respirez complètement plutôt que profondément)***

Une bonne respiration est essentielle à la détente et à un bon sommeil. Mais qu'est-ce qu'une bonne respiration ? Il existe une réponse simple. Pour nos objectifs – se relâcher et bien dormir – une bonne respiration tient en quatre mots : légère, facile, douce, et lente<sup>11</sup>.

*Légère*, cela veut dire que vous pouvez respirer sans mettre

11 En anglais : Light, Easy, Soft and Slow = L.E.S.S, d'où le nom anglais de ce *Mini-mouvement* : *LESS is More* [Moins c'est Plus] (NdT)



## 1, 2, 3... SOMMEIL

de force. Vous n'aspirez pas l'air, pas plus que vous ne le soufflez. Vous le laissez simplement aller et venir de lui-même.

*Facile*, cela veut dire que vous pouvez respirer sans *faire* quoi que ce soit. Simplement *être*. Vous êtes naturellement un être vivant et respirant.

*Douce*, cela veut dire que votre respiration se fait de façon continue et en douceur. Tout se passe de façon progressive.

*Lente*, cela veut dire que vous pouvez respirer sans précipitation. Prenez simplement tout le temps dont vous avez besoin pour chaque respiration.

Quand il s'agit de la respiration, faire moins c'est obtenir plus. Plus de naturel, plus de plaisir, plus de paix. C'est l'un des secrets d'un meilleur sommeil.

La bonne nouvelle, c'est que tout le monde peut arriver à une respiration légère, facile, douce et lente tout à fait aisément. Pas besoin de pratiques compliquées ou exotiques. En fait, une fois que vous aurez essayé cette approche de la respiration, elle vous semblera peut-être familière. C'est parce qu'elle n'est pas très différente de la façon dont vous respirez déjà. Elle est juste un peu plus légère, un peu plus facile, un peu plus douce et plus lente. Et elle vous paraîtra vraiment très, très agréable.

**Étape 1 – Préparez-vous :** Allongez-vous sur le dos, au sol ou sur votre lit. Si vous avez besoin de coussins, d'oreillers ou d'une couverture, prenez-les maintenant. Installez-vous aussi confortablement que possible.

**Étape 2 – Observez-vous au repos :** Voyez comment vous vous sentez, allongé comme ça. Êtes-vous à l'aise, ou vous sentez-vous tendu et impatient ? Ne changez rien. Observez simplement ce qui est.

Maintenant, notez simplement comment vous respirez. Est-ce que votre respiration vous paraît facile et naturelle ? Ou est-



#### 4 - Calmez votre esprit

ce que vous vous efforcez de respirer d'une façon particulière ?

Au cours de cette séance, contentez-vous de respirer de la façon qui vous vient le plus naturellement, sans chercher à contrôler votre respiration d'une façon ou d'une autre. Les changements dans votre respiration se produiront spontanément, sans aucun effort de votre part.

Pour inspirer, vous n'avez rien à faire. Laissez simplement l'inspiration arriver. Votre corps s'alimente automatiquement avec la juste quantité d'oxygène dont il a besoin en cet instant.

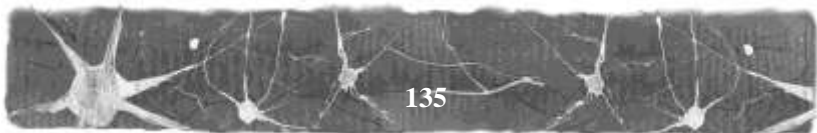
Pour expirer, laissez simplement l'air sortir. L'expiration ne demande absolument aucun effort. Assurez-vous que votre corps soit confortable, et l'air sort de lui-même.

Ne faites aucun effort pour respirer profondément ou d'une façon particulière. Une respiration profonde intentionnelle risque de créer une sensation de tension ou d'effort. De ce fait, une respiration profonde peut engendrer plus de stress qu'elle n'en enlève. Une respiration légère et facile se fait sans effort. Elle contrecarre les effets du stress. Elle vous procure plaisir et paix.

Ne vous pressez pas. Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour chaque respiration. Prendre son temps est l'un des principes fondamentaux d'une respiration légère et facile.

**Étape 3– Explorez l'espace de respiration du bas :** Placez maintenant les mains côte à côte, paumes contre vous, sur le bas du ventre. Séparez un peu le pouce des autres doigts. Si possible, faites en sorte que les bouts des pouces se touchent juste au-dessus de votre nombril, et que les bouts des index se touchent aussi mais en-dessous du nombril. Ainsi posées sur votre ventre, vos mains dessinent une forme de triangle ou de cœur.

L'essentiel est que vous soyez tout à fait à l'aise dans cette



## 1, 2, 3... SOMMEIL

position. Si vos coudes ne touchent pas le sol, soutenez-les avec des coussins ou une serviette pliée. Cela vous permettra de relâcher les bras.

Continuez à respirer naturellement et observez ce qui se produit. Quand vous inspirez, le ventre se soulève et se gonfle. Comme vos mains sont posées sur le ventre, elles se soulèvent aussi. Puis quand vous expirez, le ventre redescend, et les mains redescendent avec lui.

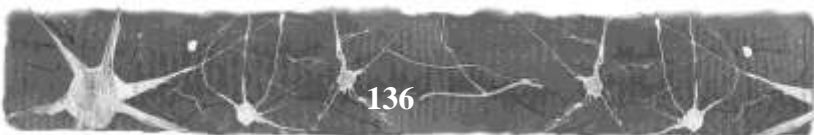


Vos mains sont très sensibles. Avec les mains posées sur le ventre, vous pouvez sentir facilement comment votre corps bouge avec la respiration.

Tout en continuant à respirer comme ça, vous allez observer quelque chose de curieux. À chaque fois que vous inspirez et que le ventre gonfle et se soulève, le contact entre les pouces et entre les index s'allège. Peut-être même que vous les sentez se séparer.

À chaque fois que vous expirez et que le ventre descend, les bouts des pouces reviennent l'un vers l'autre, ainsi que les bouts des index.

Ne faites pas bouger intentionnellement vos mains. Laissez-les juste se faire porter vers le haut et le bas, se séparer et se



#### 4 - Calmez votre esprit

retrouver grâce aux mouvements du ventre. C'est la respiration qui fait le mouvement, ce n'est pas vous.

Continuez à respirer comme ça pendant quelques instants, et contentez-vous d'observer. Vous inspirez, et les doigts s'éloignent les uns des autres. Vous expirez, et les doigts se rapprochent à nouveau.

Souvenez-vous, ne faites aucun effort pour respirer profondément. Ne faites aucun effort pour respirer d'une quelconque façon. Laissez la sagesse innée de votre corps et de votre esprit déterminer comment vous allez répondre à cette petite expérience de respiration naturelle.

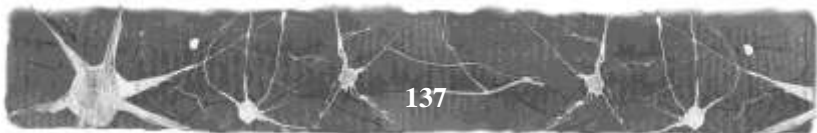
**Étape 4 – Reposez-vous et observez votre respiration :**  
Posez les mains et les bras confortablement à vos côtés. Reposez-vous et sentez le résultat de ce que vous avez fait. Vous allez peut-être découvrir que sans aucun effort de votre part, sans le chercher, il y a un changement, peut-être subtil, peut-être plus évident, dans votre façon de respirer.

Peut-être votre ventre est-il un peu plus libre de bouger avec l'inspiration et l'expiration, et que votre respiration vous semble un peu plus légère, un peu plus facile qu'avant.

Peut-être votre respiration est-elle un peu plus lente. Rappelez-vous que « plus lente » signifie simplement sans précipitation. Ne faites aucun effort pour respirer lentement. Prenez simplement tout le temps nécessaire pour chaque respiration.

Peut-être que les mouvements de votre corps en lien avec la respiration vous paraissent un peu plus *doux*. Si c'est le cas, vous êtes sur la bonne voie.

Ou peut-être que vous ne remarquez *rien de particulier* pour l'instant. Si c'est le cas, ne vous en faites pas. Certains ont besoin d'un peu plus de temps pour sentir les effets de ces



explorations subtiles. Continuez simplement à suivre ces instructions pas à pas à votre façon, à votre rythme, et vous en tirerez tous les bénéfices.

**Étape 5 – Explorez l'espace de respiration du milieu :** Maintenant, avec le bout des doigts trouvez les côtes basses de chaque côté. Suivez la courbure que forment les côtes basses à la frontière entre la poitrine et le ventre.

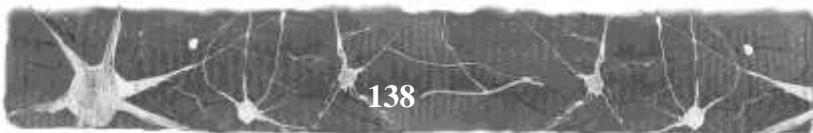
Placez la main droite sur les côtes basses à droite, paume contre vous, de façon à ce que les côtes viennent se nicher dans le creux de la paume de la main. Le pouce droit repose sur la poitrine, au-dessus des côtes les plus basses, et les quatre autres doigts reposent sous les côtes, sur le ventre. Placez la main gauche dans la même position en vis-à-vis sur le côté gauche.

Voyez si vous pouvez placer les mains de sorte que les bouts des majeurs se touchent, ainsi que les bouts des index. Sinon placez simplement les mains sur le bas des côtes là où c'est le plus confortable pour vous. Vous pouvez simplement imaginer que les bouts des doigts se touchent et cela marchera aussi bien. Cherchez l'endroit où vos mains se posent d'elles-mêmes, là où vous sentez que c'est l'endroit juste.

Avec les mains qui entourent les côtes basses, contentez-vous de respirer facilement et observez ce qui se passe. Tout comme le bas de votre abdomen, qui a son propre mouvement caractéristique de montée et descente, vos côtes montent et descendent. La respiration ne se fait pas que dans vos poumons ; tout le tronc bouge pour faire entrer et sortir l'air.

Quand vous inspirez, les côtes s'écartent et se soulèvent. Le contact entre vos doigts devient plus léger et il est possible que les doigts se séparent légèrement. Quand vous expirez, les côtes s'abaissent et les doigts reviennent les uns vers les autres.

Vos mains sont très sensibles. Le fait d'avoir les mains sur les côtes vous permet de sentir plus facilement comment le





#### 4 - Calmez votre esprit

corps bouge avec la respiration. Le changement de contact des doigts vous aide à sentir le mouvement plus facilement.

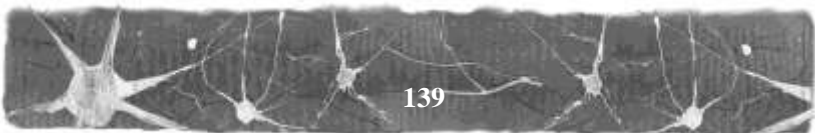
Tout ceci ne demande pas de réfléchir. Au contraire, permettez-vous de sentir – ce souffle, ce mouvement, cet instant. Quand la sensation remplace la réflexion, votre esprit devient très calme et tout votre corps se détend. Quelles que soient les pensées auxquelles votre esprit s'accroche, vous pouvez juste les laisser aller.

Continuez à respirer comme ça pendant quelques minutes, et observez la montée et la descente des côtes basses et les changements dans la qualité du contact entre les doigts. Vous inspirez, et les doigts se séparent. Vous expirez, et les doigts se rapprochent à nouveau.

Encore une fois, ne faites aucun effort pour respirer profondément. Ne faites aucun effort pour respirer d'une quelconque façon. Laissez la sagesse innée de votre corps et de votre esprit déterminer comment vous allez répondre à cette petite expérience de respiration naturelle.

**Étape 6 – *Reposez-vous et observez votre respiration :*** Laissez les mains et les bras se reposer de chaque côté. Reposez-vous et observez les effets de ce que vous avez fait. Vous allez peut-être vous rendre compte que sans aucun effort volontaire de votre part, votre respiration a changé de façon significative. Peut-être que vos côtes bougent plus facilement en montant et en descendant avec la respiration, et que votre respiration vous paraît un peu plus légère, un peu plus facile que tout à l'heure. Peut-être est-elle un peu plus lente, un peu plus douce.

La quantité d'oxygène dont votre corps a besoin varie d'un instant à l'autre selon ce que vous faites et ce que vous ressentez. Lorsque votre respiration est légère et facile, vous recevez automatiquement la bonne quantité d'oxygène pour



## 1, 2, 3... SOMMEIL

l'action ou le repos, pour l'état d'éveil ou de sommeil à chaque instant du jour et de la nuit.

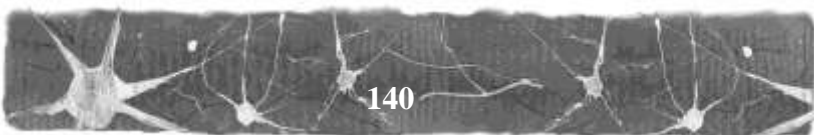
Observez comment vous vous sentez en respirant comme ça. Peut-être allez-vous découvrir combien la simple action d'inspirer et d'expirer est agréable en elle-même. Vous pouvez ressentir ces sensations agréables dans la poitrine ou le ventre, dans la nuque, le dos ou les épaules, ou n'importe où dans le corps, tout en inspirant et en expirant doucement. Parce que votre corps reçoit ce dont il a besoin avec une précision tellement exquise, vous allez sentir un profond bien-être et une paix intérieure.

Quand vous sentez que le simple fait d'inspirer et d'expirer est un plaisir, vous êtes en contact avec la joie d'être vivant. Ce sentiment de joie est en vous en permanence, juste là, à chaque instant. Il vous suffit de respirer, et de sentir.

**Étape 7 – *Explorez l'espace de respiration du haut :*** Maintenant, amenez les mains vers le haut de la poitrine, sous les clavicules et au-dessus des seins. Arrangez-vous pour que les bouts des majeurs se touchent légèrement, au milieu de la poitrine. Ou mettez simplement les mains sur le haut de la poitrine là où c'est le plus confortable pour vous. Vous pouvez simplement vous imaginer que les bouts des doigts se touchent, et ça marchera aussi.

À nouveau, assurez-vous d'être à l'aise dans cette position. Mettez un coussin ou une serviette pliée sous les coudes si vous en avez besoin.

Quand vous inspirez, pouvez-vous sentir la poitrine se soulever légèrement sous vos mains ? Peut-être sentez-vous le bout des majeurs s'écarter un tout petit peu lorsque la poitrine se soulève. Quand vous expirez, pouvez-vous sentir la poitrine s'abaisser doucement ? Les bouts de vos doigts se rapprochent à nouveau au fur et à mesure que la poitrine s'abaisse.



#### 4 - Calmez votre esprit

Comme tout à l'heure, le fait d'avoir les mains posées sur la poitrine vous aide à sentir comment elle bouge pendant que vous respirez. Vous utilisez les mains comme un système de biofeedback.

Respirer est un processus naturel. Et comme tous les processus naturels, il peut être quelque peu irrégulier. Vous pouvez respirer un peu plus vite, ou un peu plus lentement. Vous pouvez respirer plus ou moins profondément. Il peut y avoir des pauses, où votre respiration devient très calme pendant quelques instants. Cela n'a pas d'importance, tant que votre respiration est légère, facile, douce et sans précipitation.

Rappelez-vous la signification des lettres L.E.S.S., « less » [moins], pour légère, facile, douce et lente. En ce qui concerne la respiration, faire moins c'est obtenir plus. Plus naturelle, plus agréable, plus paisible.

Tandis que votre poitrine se soulève et s'abaisse, continuez à suivre les changements subtils dans le contact entre vos majeurs. Ce simple mécanisme de feedback sensoriel est à votre disposition à n'importe quel instant du jour ou de la nuit, au bout de vos doigts. Contentez-vous de vous reposer et de suivre les mouvements de votre respiration. Vous n'avez même pas besoin de bouger le petit doigt.

Continuez à vous reposer et à profiter de cette qualité de respiration lente et douce. Vous pouvez laisser les mains où elles sont, ou les poser à l'endroit que vous voulez. Observez combien les mouvements de la poitrine sont faciles et légers pendant que vous inspirez et que vous expirez sans effort. Lorsque votre corps est libre de bouger avec la respiration, votre respiration devient plus complète et plus libre sans aucun effort supplémentaire de votre part.

Lorsque vous prenez tout le temps nécessaire pour chaque respiration, le simple fait d'inspirer et d'expirer devient un



plaisir. Le passé est révolu et ce qui est fait est fait, et le futur n'existe pas encore. À cet instant, à l'instant de cette respiration, la vie est merveilleuse. Elle vous apporte le plaisir et la paix.

Pratiquez ces techniques de respiration toutes simples à votre réveil le matin et vous commencerez la journée de façon paisible. Au milieu de la journée, elles seront un antidote bienvenu contre le stress de la vie. Et à l'heure du coucher, elles vous aideront à vous détendre profondément et à devenir réceptif à ces vagues de douce fatigue qui vous entraîneront irrésistiblement vers le repos.

### ***Mini-mouvement* calmant C2 : *Faire de la Place* (pour une respiration plus complète et plus libre)**

*Faire de la Place* est une autre technique pour retrouver votre rythme naturel de respiration, cette fois en position allongée sur le côté. Vous reprenez les mouvements utilisés dans le *Mini-mouvement* relaxant *Allonger un Côté* du chapitre 3, mais en découvrant qu'ils se produisent de façon automatique, sans aucune action volontaire de votre part, quand vous respirez. À chaque fois que vous vous accordez à ces mouvements subtilement rythmiques de la respiration, vous devenez très calme.

J'ai découvert une autre application pour ce *Mini-mouvement* particulier. J'ai testé cette technique à plusieurs reprises après divers traumatismes physiques. Je l'ai enseignée à des personnes souffrant de douleurs occasionnelles et à d'autres souffrant de douleurs chroniques, et toutes l'ont adorée. Bien sûr, ce n'est pas un remède à tous les maux, mais elle semble avoir la merveilleuse propriété d'apaiser et de soigner. Essayez, et voyez par vous-même ce que vous



découvrez.

**Étape 1 – Position de départ :** Allongez-vous sur le côté droit sur un lit ou sur un tapis de sol. Mettez un coussin sous la tête pour la soutenir. (Si pour une raison quelconque vous n'êtes pas à l'aise sur le côté droit, allongez-vous sur le côté gauche. Vous pourrez facilement transposer toutes les consignes).

Pliez confortablement les genoux et les hanches pour que vos genoux se trouvent plus ou moins devant vous. La jambe gauche repose sur la jambe droite. Trouvez une position confortable pour les bras. Peut-être aurez-vous envie de mettre un coussin ou une couverture pliée entre les genoux pour améliorer votre confort.

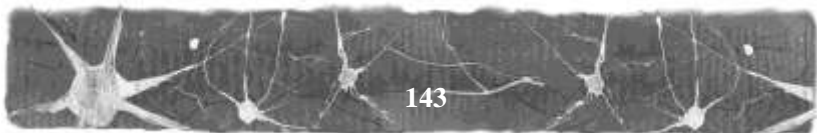
**Étape 2 – Observez-vous au repos :** Observez comment votre corps est en contact avec la surface sur laquelle il repose. Quelle partie de votre tête fait pression sur le coussin de la façon la plus nette ? Est-ce la tempe, l'oreille, la joue, la mâchoire ?

Observez le contact du côté de votre cou sur le coussin. Est-ce que la nuque se trouve bien soutenue ?

Et l'épaule droite ? Est-ce qu'elle appuie fort sur le lit ou le tapis, ou est-ce qu'elle est soutenue de façon répartie et confortable ? Faites tous les ajustements qui peuvent améliorer votre confort.

Observez vos côtes du côté droit, votre hanche droite, votre jambe droite, le genou, la cheville, le pied. Sentez simplement comment le sol en-dessous de vous soutient chaque partie de vous-même.

**Étape 3 – Reposez-vous et respirez :** Reposez-vous quelques instants et laissez la respiration se faire facilement et naturellement. Ne faites pas d'effort pour respirer



profondément ou d'une quelconque façon. Tout en continuant à vous reposer et à respirer, *prenez simplement tout le temps nécessaire à chaque respiration.*

C'est-à-dire que vous prenez tout le temps nécessaire à chaque inspiration. Vous prenez tout le temps nécessaire à chaque expiration. Vous prenez tout le temps nécessaire *entre* chaque inspiration et expiration.

Prendre tout le temps nécessaire ne vous demande pas de *faire* quoi que ce soit. Ça veut juste dire que vous n'avez pas besoin de vous presser. Quand votre respiration trouve vraiment son rythme, vous aussi. Votre corps va commencer à se détendre, et votre esprit va devenir clair et tranquille.

**Étape 4 – *Observez les mouvements de la respiration :*** Tout en vous reposant, en respirant facilement, observez simplement si des parties de votre corps *bougent* pendant que vous *respirez*. Cherchez la *sensation physique* du mouvement.

La respiration, c'est du mouvement. Même lorsque nous sommes allongé très calmement, notre corps est en mouvement, il fait passer l'air vers l'intérieur des poumons et vers l'extérieur. Et comme tout mouvement, les mouvements de la respiration engendrent des *sensations physiques* précises. Dès que votre corps bouge, vous pouvez le sentir. Diriger votre attention vers les mouvements naturels, rythmiques de votre respiration et les sensations physiques qui les accompagnent est quelque chose de très reposant. Cela a un effet calmant profond sur votre esprit et votre corps.

Notez simplement si vous pouvez sentir du mouvement dans la poitrine ou le ventre pendant que vous inspirez et expirez lentement. Et dans le dos ? Est-ce qu'une partie de votre dos bouge pendant que vous respirez ?

Il est possible que vous ressentiez des sensations physiques très claires en ce moment, comme il est possible que vous ne



#### 4 - Calmez votre esprit

ressentiez rien de particulier. Ça n'a aucune importance. Restez juste comme ça, et voyez ce que vous sentez.

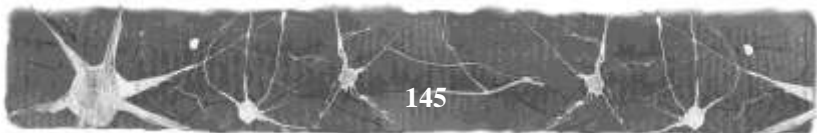
**Étape 5 – Vos côtes s'ouvrent avec la respiration :** Maintenant, prêtez attention à vos côtes du côté gauche. Observez comment ces côtes bougent pendant que vous respirez. Tandis que vous inspirez lentement, les côtes gonflent et s'ouvrent. Quand vous expirez, les côtes reviennent.

Si l'expansion des côtes n'est pas claire pour vous, vous pouvez poser la main gauche dessus pour vous aider à sentir le mouvement des côtes. Pouvez-vous sentir quelque chose là, même le mouvement le plus infime, à chaque fois que vous inspirez et que vous expirez ?

Enlevez la main des côtes et reposez-vous. Pouvez-vous maintenant sentir ce mouvement rythmique des côtes, même sans l'aide de la main ? Vous inspirez et les côtes montent vers le plafond. Elles gonflent et s'ouvrent. Puis vous expirez et les côtes reviennent. Elles retournent à leur état de repos. C'est un des mouvements naturels de la respiration.

**Étape 6 – Votre épaule bouge avec la respiration :** Continuez sur le côté droit comme tout à l'heure. Maintenant amenez votre attention vers votre *épaule* gauche. Pendant que vous inspirez, voyez si vous pouvez détecter un mouvement, même très petit et subtil, de l'épaule gauche. À chaque fois que vous inspirez, l'épaule se déplace un petit peu dans une certaine direction. À chaque fois que vous expirez, l'épaule revient à sa position de départ. Comme tout à l'heure, c'est votre respiration qui crée le mouvement, pas vous.

Pourquoi est-ce que l'épaule bouge ? C'est tout à fait compréhensible. À chaque fois qu'une partie prend de l'expansion, elle a besoin de place pour cette expansion. S'il n'y a pas de place disponible, une autre partie doit se pousser pour « faire de la place ».



## 1, 2, 3... SOMMEIL

Quand vous respirez, vos poumons se remplissent d'air, et alors vos côtes prennent du volume. En faisant ça, elles *poussent* doucement votre épaule légèrement vers la tête. Votre épaule « fait de la place » pour permettre l'expansion des côtes.

« Faire de la place » est l'un des principes fondamentaux du *Sounder Sleep System*. Votre corps a besoin de place. De place pour respirer. De place pour bouger. De place pour vivre. Quand votre corps est tassé, comprimé, que ce soit intérieurement ou extérieurement, vous ne pouvez pas être pleinement vivant. Quand votre corps prend de la *place*, la vie est plus douce et plus facile et le meilleur de vous-même émerge sans effort.

Ce mouvement est un genre particulier d'exercice de pleine conscience. De nos jours, les gens n'accordent pas une attention aussi fine aux mouvements de leur respiration. C'est malheureux, parce que votre corps a vraiment besoin d'une *attention précise* de votre part. Lorsque vous prenez soin de lui, vous répondez à l'un de ses besoins les plus fondamentaux. C'est l'essence même du ressourcement. Il n'y a pas besoin d'études scientifiques pour le confirmer. Vous pouvez en faire l'expérience directement par vos propres sens.

Une fois de plus, respirez facilement et observez ce qui se passe. Vous inspirez, les côtes du côté gauche prennent du volume et l'épaule gauche bouge un peu pour « faire de la place » et permettre l'expansion des côtes. Vous expirez lentement, les côtes se relâchent, et l'épaule revient par le même chemin qu'à l'aller. C'est un des mouvements naturels et rythmiques de votre corps qui vit et respire. N'est-ce pas merveilleux ?

Le mouvement peut être petit et à peine perceptible, ou relativement grand et facile à sentir. Que le mouvement soit petit ou grand, cela n'a vraiment aucune importance tant que





#### 4 - Calmez votre esprit

vous dirigez votre attention vers chaque respiration, chaque mouvement, à chaque instant. Faites-le, et vous maîtriserez les *Mini-mouvements* en un rien de temps.

**Étape 7 – *Reposez-vous et laissez-vous penser*** : Reposez-vous quelques instants, et voyez comment vous vous sentez maintenant. Observez comment votre corps repose sur le lit ou le tapis maintenant. Observez comment votre tête repose sur le coussin. Y a-t-il un changement quelconque, même subtil, dans votre humeur, ou dans la qualité de vos pensées ?

Chez une personne en bonne santé, l'esprit et le corps existent comme un tout unifié et partagent un rythme commun. Parfois, suite à un traumatisme, une maladie, un stress prolongé ou une action mal coordonnée, notre esprit et notre corps se désynchronisent. Alors nos actions deviennent maladroitement, nos pensées fragmentées et confuses, et nous devenons irritable. Quand cela arrive, notre faculté à trouver un sommeil reposant et réparateur est une des premières à en pâtir.

Ce *Mini-mouvement* peut vous aider à resynchroniser le rythme de l'esprit et du corps, et de ce fait à restaurer l'unité du corps et de l'esprit. Lorsque l'esprit et le corps se synchronisent, le sommeil est facile et complet.

**Étape 8 – *Votre hanche bouge avec la respiration*** : Maintenant, comme nous l'avons fait avec l'épaule gauche, explorons aussi le mouvement de la hanche gauche. Pour rester simple, nous définirons la hanche comme le point le plus haut du côté gauche du corps quand vous êtes allongé sur le côté droit. Inspirez lentement, en prenant tout le temps nécessaire pour chaque respiration. Vos côtes s'ouvrent, et le côté gauche du tronc se soulève un peu vers le ciel. Avec l'expansion des côtes, est-ce qu'il se produit un mouvement, même très petit, dans votre hanche gauche ?

Peut-être que pendant que vous inspirez comme ça,



facilement, vos côtes ont besoin de place pour s'ouvrir, et elles poussent un peu la hanche du chemin, pour laisser la place à une inspiration complète. Essayez cette idée sur plusieurs cycles de respiration et voyez ce que vous découvrez. Ne faites aucun effort pour respirer profondément ou d'une quelconque façon. Ne bougez pas la hanche exprès. S'il y a du mouvement, que ce soit la conséquence de la respiration seule, et non pas une action intentionnelle de votre part.

**Étape 9 – *Le côté s'allonge avec la respiration*** : Continuez à vous reposer et prêtez attention à la respiration et au mouvement des côtes, de l'épaule et de la hanche.

Voyez si vous pouvez sentir le mouvement des côtes, de l'épaule et de la hanche tout à la fois : tandis que vous inspirez, vos côtes s'ouvrent ; elles montent vers le ciel, et en même temps elles poussent un peu l'épaule vers le haut, vers la tête, et elles poussent un peu la hanche vers le bas, vers les pieds. L'épaule et la hanche vont en sens inverses pour « faire de la place » pour l'expansion des côtes quand vous respirez. Vous n'avez rien à faire – le mouvement se fait de lui-même.

Quand cela se produit, tout le côté gauche du tronc s'allonge, n'est-ce pas ? Vous inspirez et votre corps s'allonge, vous expirez et vous relâchez.

**Étape 10 – *Reposez-vous et laissez-vous penser*** : Allongez-vous sur le dos et reposez-vous quelques instants. Voyez si vous pouvez sentir la différence entre le côté gauche du corps et le droit. Est-ce qu'un côté vous paraît plus libre et plus volumineux ?

Quand vous êtes prêt, vous pouvez répéter ce *Mini-mouvement* sur le côté gauche. Quand vous en avez fini, revenez sur le dos et comparez à nouveau les deux côtés.

**Application** : Pratiquez ce *Mini-mouvement* à chaque fois que vous avez besoin de vous reposer ou de récupérer du stress



#### 4 - Calmez votre esprit

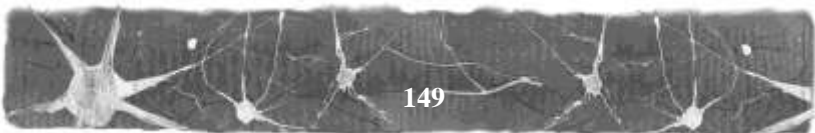
de la vie. Comme aucun mouvement volontaire n'est en jeu, c'est *extrêmement* reposant. Le matin au réveil, il vous aidera à trouver un rythme de travail lent et aisé. L'après-midi, c'est le parfait prélude à une sieste bienfaisante. À l'heure du coucher, il vous aidera à vous détacher du monde extérieur et à plonger dans les profondeurs accueillantes de votre moi le plus profond. Vous pouvez combiner ce *Mini-mouvement* calmant avec n'importe lequel des *Mini-mouvements* berceurs du chapitre 5. Pratiquez *Faire de la Place* pendant 5 minutes. Puis en restant sur le côté, essayez *La Langue dans la Joue* ou *Le Ziggurat*. Puis reposez-vous un peu. Le lendemain matin, vous ne vous souviendrez peut-être même pas de la séquence de mouvements qui vous a emmené si agréablement vers les rivages du sommeil.

### **Mini-mouvement calmant C3 : Les Yeux au Ciel<sup>12</sup>**

Quand j'étais petit, je n'aimais pas les aiguilles. Un jour où je devais me faire soigner une dent, je dis au dentiste que je voulais le faire sans anesthésie – pas d'aiguille ! Le soin était douloureux, mais je découvris que je pouvais me détendre en faisant doucement rouler mes yeux vers le haut. Ce simple procédé me rendait la douleur supportable.

Je suis souvent revenu à ce *Mini-mouvement* au fil des années et il n'a jamais manqué de me reconforter et de me mettre de bonne humeur. Je l'ai affiné considérablement depuis cette première découverte sur le fauteuil du dentiste. Je vous invite à l'essayer : vous aussi vous pouvez coexister en paix avec la douleur, le stress, l'anxiété – et même la dépression. Il réduira ce bavardage mental qui vous prive de votre paix

12 Le nom d'origine, *Things are Looking Up* [Les choses s'arrangent] fait référence à une comédie musicale anglaise qui porte ce titre. (NdT)



intérieure. Pour les meilleurs résultats, pratiquez quelques minutes par jour, le matin et la nuit.

**Étape 1 – *Installez-vous confortablement*** : Asseyez-vous sur une chaise ou allongez-vous tranquillement sur le dos, et fermez doucement les yeux. Observez comment vous sentez vos lèvres, vos joues, votre front. Est-ce que votre visage est au calme, ou au contraire tendu et contracté ?

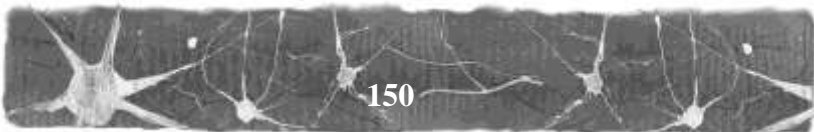
Observez vos yeux. Est-ce que les paupières battent légèrement, même avec les yeux fermés ? Est-ce que vos yeux bougent ? Comment sont le front et les sourcils ? Est-ce qu'ils sont au calme, ou y a-t-il des tensions, des restes d'action ou d'expression ? Vous n'avez rien besoin de changer. Observez simplement ce qui est.

Et vos yeux ? Sont-ils complètement au repos, ou est-ce qu'ils bougent derrière les paupières fermées ? Où vos yeux viennent-ils se reposer quand vous ne regardez pas intentionnellement quelque chose ? Est-ce qu'ils ont tendance à aller vers le haut, ou vers le bas, ou vers un côté ou l'autre ?

**Étape 2 – *Levez un peu le sourcil*** : Fermez doucement les yeux. Puis levez un peu le sourcil *droit*, lentement, et revenez, plusieurs fois. Est-ce que le mouvement est fluide et continu, ou un peu heurté et maladroit ?

Votre sourcil gauche a peut-être envie de bouger avec le droit. Si c'est le cas, laissez-le faire. Laissez-le bouger ou non – ce qui est le plus facile pour vous.

Si vous ressentez le moindre inconfort à lever le sourcil de cette manière, faites des mouvements encore plus petits. Réduisez l'amplitude de moitié, puis encore de moitié, jusqu'à sentir que vous pouvez faire de petits mouvements faciles avec une sensation de légèreté et de plaisir. Quand vos mouvements se font aisés, légers et agréables, vous êtes plus réceptif pour découvrir de nouvelles options d'action.



#### 4 - Calmez votre esprit

Arrêtez-vous et reposez-vous quelques instants.

Cette fois, synchronisez les mouvements du sourcil avec la respiration : inspirez lentement, et levez le sourcil droit. Expirez lentement, et laissez le sourcil se relâcher. Répétez ça plusieurs fois. Est-ce que le fait de synchroniser le mouvement avec la respiration le rend plus fluide et plus continu, ou pas ?

Quand vous bougez comme ça, avez-vous tendance à incliner la tête un peu vers l'avant ou l'arrière ? Observez. Inspirez lentement, levez le sourcil droit, et voyez dans quel sens la tête a tendance à aller.

**Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez les effets :** Sentez-vous des changements dans le front, les yeux, les lèvres, les joues ? Est-ce que le sourcil droit vous paraît différent de son voisin ? Est-ce que le côté droit du visage vous semble différent du gauche ?

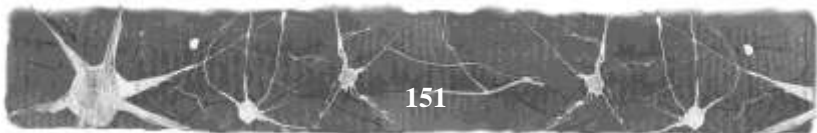
**Étape 3 – Levez un peu la paupière :** Lentement, levez et abaissez doucement la paupière droite, plusieurs fois. Vous soulevez la paupière, et l'œil s'ouvre un petit peu. Vous relâchez la paupière, et l'œil se referme doucement.

Quand vous soulevez la paupière droite, il est possible que la paupière gauche ait aussi envie de bouger. Ne vous en faites pas. Laissez-la bouger aussi, ou pas – ce qui vous est le plus facile.

Observez la qualité du mouvement de la paupière. Est-ce que le mouvement est fluide, facile, progressif, ou un peu maladroit et heurté ? Est-ce que la paupière tremble en bougeant ? N'essayez pas de faire autrement – observez simplement comment c'est.

Reposez-vous quelques instants et sentez les effets.

Cette fois, synchronisez les mouvements de la paupière avec la respiration. Inspirez lentement, et soulevez la paupière ;



## 1, 2, 3... SOMMEIL

l'œil s'ouvre doucement. Expirez lentement, et laissez la paupière se relâcher ; l'œil se ferme doucement.

Répétez ça plusieurs fois. Est-ce que le fait de synchroniser le mouvement avec la respiration le rend plus fluide et plus continu ?

Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez.

**Étape 4 – *Levez un peu les yeux*** : Fermez doucement les yeux. Avec les yeux fermés, lentement, laissez le globe de l'œil droit flotter vers le haut, comme si vous regardiez vers le haut, juste au-dessus de l'horizon. Puis sur l'expiration, relâchez l'œil. Continuez. Faites le mouvement encore plusieurs fois, en faisant des pauses pour vous reposer et sentir après chaque répétition.

Bien sûr, quand vous bougez l'œil droit, l'œil gauche bouge aussi. Pour l'instant, gardez votre attention sur l'œil droit, et laissez l'œil gauche bouger de lui-même. Vous n'avez pas besoin de faire un effort quelconque.

Les paupières restent fermées, mais les globes oculaires roulent vers le haut comme si vous regardiez vers le haut. Faites de petits mouvements, avec un minimum d'effort. Laissez simplement les yeux flotter vers le haut.

Si vous sentez le moindre inconfort en levant les yeux, faites le mouvement seulement en imagination. Quand vous imaginez l'œil bouger, il bouge réellement de façon infime dans la direction que vous imaginez. Pour notre objectif, ces mouvements imaginaires des yeux, minimes et sans effort, sont aussi efficaces que des mouvements réels.

Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez les effets..

Continuez à bouger l'œil droit comme avant, mais cette fois, synchronisez le mouvement de l'œil avec la respiration. Inspirez lentement, allez vers le haut avec l'œil droit. Expirez



#### 4 - Calmez votre esprit

lentement, et relâchez l'œil. Répétez ça plusieurs fois.

Quand vous faites ce mouvement, est-ce que vous avez tendance à incliner un peu la tête dans une direction donnée ? Observez. Inspirez lentement, laissez l'œil droit flotter vers le haut, et voyez dans quelle direction la tête a envie de bouger. Vers l'arrière, ou vers l'avant ?

Arrêtez-vous, reposez-vous, et sentez les effets de ce que vous avez fait. Comment sont maintenant vos yeux, vos paupières, vos sourcils ?

**Étape 5 – Combinez le tout :** Maintenant, si vous êtes encore éveillé, nous allons combiner les mouvements du sourcil, de la paupière et de l'œil pour en faire un seul mouvement sans effort. Nous allons procéder en deux phases.

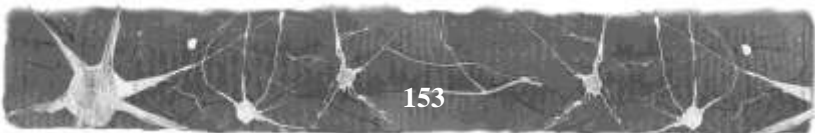
1. Levez lentement le sourcil droit. Observez que quand vous le levez plus haut, il vient entraîner la paupière droite et l'encourage à se lever aussi. C'est comme si le sourcil tirait la paupière pour la faire s'entrouvrir à peine. Puis relâchez le sourcil, et laissez la paupière se refermer. Répétez ça plusieurs fois.

Continuez en synchronisant le mouvement avec la respiration. Inspirez lentement, levez le sourcil droit puis la paupière droite. Expirez lentement, relâchez le sourcil, et relâchez la paupière. Répétez ça plusieurs fois.

Faites une pause et sentez le résultat de ce que vous avez fait. Respirez facilement, et ne pensez à rien de particulier.

2. Inspirez lentement, et en même temps levez doucement le sourcil droit, puis la paupière droite. Est-ce que vous remarquez que l'œil droit bouge un peu dans une certaine direction ?

C'est ça : de la même façon que le sourcil qui se lève invite la paupière à se soulever, le sourcil et la paupière qui montent invitent l'œil lui-même à flotter vers le haut. Voyez si vous



## 1, 2, 3... SOMMEIL

pouvez faire bouger les trois de manière séquentielle : d'abord le sourcil, puis la paupière, puis l'œil.

Faites plusieurs mouvements comme ça. Inspirez lentement, levez le sourcil droit, soulevez la paupière, amenez l'œil vers le haut. Expirez lentement, et relâchez le sourcil, la paupière, puis l'œil. Répétez ça plusieurs fois.

**Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez les effets :** Est-ce que vous vous sentez différent de tout à l'heure ? À ce stade, beaucoup de gens me disent avoir l'impression que leurs paupières sont comme des couvertures qui pèsent sur les yeux. Notez combien vos yeux sont devenus calmes. Avez-vous envie de bâiller ? Ne vous en privez pas !

**Étape 6 – Continuez comme avant :** Inspirez lentement, et sur l'inspiration, laissez les yeux flotter vers le haut. Expirez lentement, et sur l'expiration, laissez les yeux revenir à leur position de repos naturelle. Faites une pause et sentez les effets. Répétez ça plusieurs fois, en faisant une pause après chaque mouvement. Puis arrêtez-vous, reposez-vous et sentez.

Notez combien votre esprit est devenu calme. Quand la *sensation* remplace la *pensée*, l'esprit devient très tranquille. Laissez-vous aller à cet état aussi longtemps que vous en avez envie, savourez ce sentiment de paix et de tranquillité intérieure.

**Étape 7 – Pour conclure :** Maintenant, comme vous l'avez fait au début : très, très lentement, soulevez et abaissez les paupières, plusieurs fois. Comment ressentez-vous ce mouvement maintenant ? Est-ce un peu plus fluide, un peu plus facile, un peu plus doux ? La qualité du mouvement des paupières est un baromètre fiable de votre niveau de stress. Quand vous pouvez bouger les paupières facilement et avec fluidité et douceur, vous pouvez en conclure que votre corps est détendu et que votre esprit est en paix.





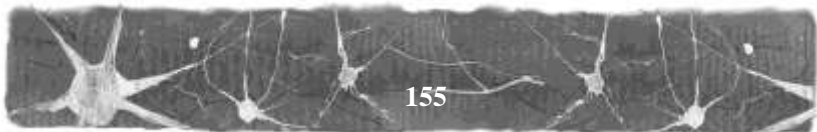
**Application :** Le corps et l'esprit possèdent leur système intégré pour encourager ce qui est plaisant et modérer ce qui est douloureux. En utilisant ce *Mini-mouvement*, vous pouvez atteindre un état de sérénité à n'importe quel moment, n'importe où. N'est-ce pas une bonne nouvelle que de savoir que ces ressources se trouvent juste là, en vous ?

## **Mini-mouvement calmant C4 : La Poignée de Main Secrète**

Ce *Mini-mouvement* et le suivant (*Plier les Poignets*) font appel à une façon particulière de joindre les mains que j'appelle *La Poignée de Main Secrète*. Bien sûr, il n'y a là rien de secret – cela fait des années que je l'enseigne aux États-Unis et en Europe. Une institutrice m'a raconté qu'elle avait appris ce *Mini-mouvement* à ses élèves de primaire. J'en fus bien sûr ravi.

« Nous adorons tous *La Poignée de Main Secrète* rapporte-t-elle. « Nous l'utilisons pour aider les enfants à se calmer quand ils reviennent en classe après la récréation, et pour apaiser le trac avant les contrôles. Et quand les enfants remarquent que je commence à être sur les nerfs, l'un d'entre eux est chargé de me rappeler « Madame ! Vous devriez faire *La Poignée de Main Secrète* ! »

Personnellement, j'ai souvent pratiqué *La Poignée de Main Secrète* aux heures de pointe dans le métro de New York. Je découvris que je pouvais éliminer les bruits et la foule et parvenir à un état de calme profond au milieu de tout ce chaos.



## **1ère Partie : La position des mains de *La Poignée de Main Secrète***

**Étape 1 – Préparez-vous :** Trouvez une chaise confortable pour vous asseoir. C'est une bonne idée d'enlever vos chaussures si vous le pouvez. Il peut être confortable de mettre un coussin ou une couverture pliée sur les genoux pour ce *Mini-mouvement*.

Asseyez-vous sur la moitié avant du siège, si c'est confortable pour vous. Si ce n'est pas le cas, asseyez-vous comme vous le pouvez. Si vous avez les jambes croisées, décroisez-les et posez la plante des pieds à plat au sol. Si vous avez besoin d'un coussin pour vous soutenir le bas du dos, prenez-en un. Installez-vous aussi confortablement que possible.

**Étape 2 – Tour d'horizon :** Prenez quelques instants pour faire un tour d'horizon de vous-même. Que remarquez-vous pendant que vous êtes assis ? Vous pouvez fermer les yeux si c'est plus facile pour vous de sentir.

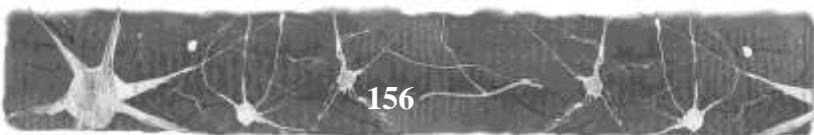
Sentez comment les plantes de vos pieds sont en contact avec le sol. Le pied droit; le pied gauche.

Sentez comment vos fesses sont en contact avec le siège. Est-ce que vous êtes plus en appui d'un côté, ou est-ce que c'est équilibré ?

Comment sont vos épaules ? Sont-elles confortables ou pas ? Est-ce que vos joues, vos lèvres, vos yeux sont au repos ? Ne changez rien pour l'instant; observez juste comment c'est.

Observez la sensation dans vos mains. Est-ce qu'elles vous paraissent chaudes ou froides ?

**Étape 3 – Étendez les mains :** Étendez les mains devant vous avec les paumes de main tournées vers le sol.





**Étape 4 – Attrapez le pouce :** Rapprochez les mains et attrapez un pouce par-dessus, comme si vous teniez un guidon de vélo. Les deux paumes de main devraient être encore tournées vers le sol.

Attrapez le pouce que vous préférez. La plupart des gens ont une préférence. Tenez le pouce qui vous semble le plus naturel et le plus confortable. Est-ce que c'est le pouce droit ou le gauche ? C'est celui que vous tiendrez pendant tout ce *Mini-mouvement*.

**Étape 5 – Allongez l'index :** Quelle main utilisez-vous pour attraper le pouce ? De la même main, étendez l'index comme pour montrer quelque chose du doigt devant vous.

**Étape 6 – Attrapez l'index :** Amenez les quatre doigts de l'autre main sur l'index étendu, et attrapez-le. Vous tenez maintenant le pouce avec une main, et l'index avec l'autre.

**Étape 7 – Abaissez les mains :** En gardant les mains jointes de cette manière, posez-les sur les genoux de façon à ce que vos bras, vos poignets et vos mains soient confortablement



soutenus. Détendez les mains autant que possible. Vous n'avez pas besoin de serrer ou de vous cramponner.

Prenez quelques instants pour sentir ça. Certaines personnes trouvent que le seul fait d'unir les mains de cette façon est très réconfortante.

**Étape 8 – Écoutez la sensation :** Restez tranquillement assis et voyez ce que vous ressentez dans les mains, dans l'index et dans le pouce. Fermez les yeux si c'est plus facile pour sentir.

Respirez de façon naturelle. Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour chaque respiration. Vous allez peut-être découvrir des sensations très variées dans les mains. Peut-être une sensation de chaleur, une pulsation douce, des fourmillements agréables ou une sensation de rayonnement.

## **2e Partie : Presser le pouce**

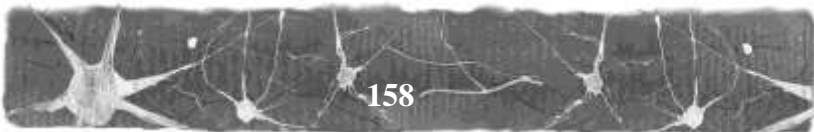
**Étape 9 – Pressez et relâchez :** Maintenant, inspirez lentement et en même temps, pressez doucement et progressivement le pouce. Puis expirez lentement et relâchez peu à peu la pression sur le pouce.

Augmentez la pression progressivement et en douceur. Tant que vous pouvez sentir que vous pressez, c'est suffisant.

Répétez le mouvement plusieurs fois. Inspirez, pressez le pouce; expirez, et relâchez la pression.

**Étape 10 – Observez la sensation :** En gardant les mains jointes, arrêtez-vous, reposez-vous et sentez. Laissez la respiration se faire avec légèreté et facilité. Relâchez les mains autant que possible. Voyez ce que vous sentez dans les mains.

Peut-être que la sensation de chaleur, de pulsation ou de rayonnement dans les doigts et les mains est plus accentuée que



#### 4 - Calmez votre esprit

tout à l'heure. Si c'est le cas, c'est le signe que vous commencez à être profondément détendu.

Cette sensation agréable se propage peut-être à vos poignets, vos bras, vos épaules. Prenez quelques instants pour reconnaître toutes les sensations corporelles agréables que vous pouvez sentir.

### 3e Partie : Presser l'index

**Étape 11 – *Pressez et relâchez*** : Cette fois, inspirez lentement et en même temps, pressez doucement et progressivement l'index. Puis expirez lentement et relâchez peu à peu la pression sur le doigt. Répétez le mouvement plusieurs fois. Inspirez, pressez l'index; expirez, et relâchez la pression.

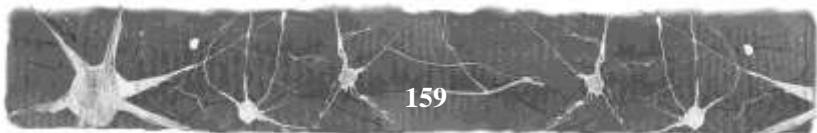
**Étape 12 – *Respirez normalement et sentez*** : Observez le résultat des mouvements que vous avez faits. Laissez votre respiration revenir à la normale.

### 4e Partie : Presser alternativement le pouce et l'index

**Étape 13 – *Alternez les pressions*** : Cette fois, vous allez alternativement presser le pouce et l'index sur deux respirations. Inspirez lentement et en même temps, pressez doucement et progressivement le pouce. Expirez, et relâchez peu à peu la pression. Puis inspirez lentement et pressez l'index. Expirez, et relâchez la pression.

Répétez le mouvement plusieurs fois, en alternant entre le pouce et l'index. Inspirez, pressez le pouce; expirez, et relâchez. Inspirez, pressez l'index; expirez, et relâchez.

**Étape 14 – *Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez*** : Observez



## 1, 2, 3... SOMMEIL

le résultat de ce que vous avez fait. Assurez-vous que vos mains soient bien confortables. Est-ce que vos mains vous paraissent chaudes ou froides maintenant ?

Vous allez vous rendre compte qu'après seulement quelques cycles de ce mouvement, entrecoupés de périodes de repos, votre esprit devient très calme.

Si à un moment quelconque vous sentez que votre esprit s'agite ou que vous êtes distrait par des pensées parasites, faites simplement quelques mouvements de plus. Vous vous recentrez rapidement sur vous-même.

### **5e Partie : Lever les yeux**

**Étape 15 – *Continuez comme avant*** : Cette fois, à chaque fois que vous inspirez en pressant, laissez les yeux flotter vers le haut. Les paupières restent fermées, mais vous levez les yeux comme pour regarder vers le haut. Puis expirez, laissez les yeux se détendre, et relâchez la pression.

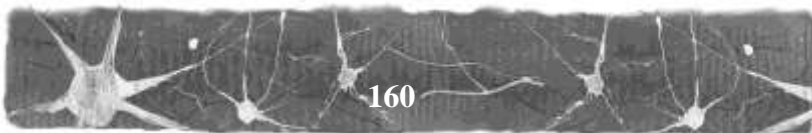
Assurez-vous que le mouvement des yeux soit très facile et très léger. Si ce mouvement des yeux provoque un inconfort quelconque, ne le faites qu'en imagination.

Dans ce cadre, les mouvements imaginaires des yeux seront tout aussi efficaces que de le faire réellement.

Répétez le mouvement plusieurs fois. Inspirez, pressez le pouce, levez les yeux. Expirez, relâchez les yeux, relâchez la pression sur le pouce. Inspirez, pressez l'index, levez les yeux. Expirez, relâchez les yeux, relâchez la pression sur l'index.

**Étape 16 – *Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez*** : Observez le résultat de ce que vous avez fait. Laissez les mains se détendre complètement.

Notez les sensations agréables dans les doigts, les mains, les



#### 4 - Calmez votre esprit

poignets et les bras maintenant. Est-ce que vos mains vous semblent plus chaudes que tout à l'heure ? Notez les sensations dans la poitrine, le ventre, le dos. Voyez quelles sensations vous pouvez identifier à n'importe quel endroit de votre corps. C'est bon de se sentir vivant, n'est-ce pas ?

Observez votre respiration maintenant. Est-ce qu'elle vous semble différente par certains aspects ? Une respiration facile et naturelle se fait en douceur, tranquillement et sans effort.

Pour finir, très progressivement, séparez les mains et posez-les confortablement sur les genoux. Puis ouvrez lentement les yeux. Voilà !

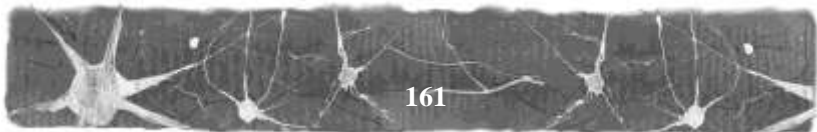
**Application :** Pour vos premiers pas vers un meilleur sommeil, pratiquez ce *Mini-mouvement* calmant pendant au moins dix minutes, trois fois par jour. Plus vous pratiquerez, meilleurs seront les résultats. Vos pensées deviendront plus positives et vous verrez dans le miroir une belle personne !

Remarque : Si vous sentez que vous vous endormez à moitié pendant que vous pratiquez *La Poignée de Main Secrète*, vous pouvez pratiquer avec les yeux ouverts. Vous resterez ainsi en éveil et en même temps profondément relâché.

### ***Mini-mouvement* calmant C5 : *Plier les Poignets* (méditation en mouvement pour se détendre en journée)**

Ce *Mini-mouvement* calmant fait appel à la même position des mains que *La Poignée de Main Secrète*. Révisez-la si nécessaire avant de commencer.

**Étape 1 – Mettez-vous à l'aise :** Trouvez une chaise confortable pour vous asseoir. Vous pouvez enlever vos



## 1, 2, 3... SOMMEIL

chaussures si vous le voulez. Pour ce *Mini-mouvement*, vous pouvez avoir envie de mettre un coussin sur les genoux.

Asseyez-vous sur la moitié avant de la chaise, si c'est confortable pour vous. Sinon, asseyez-vous comme vous le pouvez. Décroisez les jambes et mettez les plantes de pied à plat au sol. Installez-vous aussi confortablement que possible.

**Étape 2 – *Observez-vous au repos*** : Prenez quelques instants pour vous observer. Que remarquez-vous pendant que vous êtes assis ? Vous pouvez avoir envie de fermer les yeux pour mieux sentir.

Sentez comment les plantes de pied sont en contact avec le sol. Le pied droit ; le pied gauche. Sentez comment vos fesses sont en contact avec la chaise. Est-ce que vous vous sentez équilibré, ou est-ce que votre poids va davantage d'un côté ?

Et les épaules ? Est-ce qu'elles sont à l'aise ou pas ? Vos joues, vos lèvres, vos yeux sont-ils au repos ? Vous n'avez rien besoin de changer. Sentez simplement comment c'est.

Observez la sensation dans les mains. Est-ce que vos mains vous paraissent chaudes ou froides ?

**Étape 3 – *Joignez les mains*** : Joignez les mains en *Poignée de Main Secrète*, et posez les mains sur les genoux. Restez tranquillement assis et notez ce que vous sentez dans l'index et dans le pouce. Vous pouvez fermer les yeux pour mieux sentir. Il est possible que vous ressentiez dans les mains de la chaleur, une pulsation, un fourmillement ou un rayonnement plaisant, toutes sortes de sensations.

Cette sensation va peut-être migrer vers les poignets, les mains, les épaules. Prenez le temps de reconnaître toute sensation plaisante dans votre corps. Des sensations agréables sont la clef de la paix intérieure.

Pendant que vous êtes assis, laissez votre respiration se faire

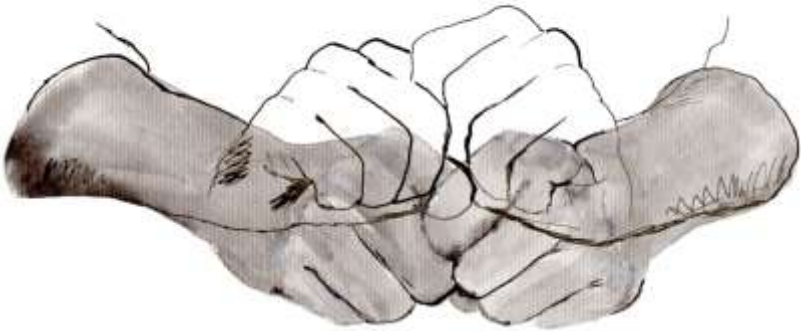




#### 4 - Calmez votre esprit

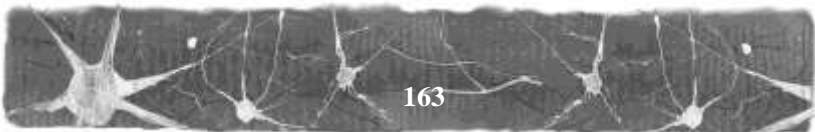
facile, légère et naturelle. Ne faites pas d'effort particulier pour inspirer ou expirer. L'effort est un obstacle à la respiration naturelle.

Après la fin de chaque expiration, il se peut que vous remarquiez une petite pause avant le début de l'inspiration suivante. Dans ce court instant où le souffle est « vide », laissez votre esprit devenir très calme. La respiration suivante viendra à vous agréablement, en son temps. Vous n'avez rien à faire. Prenez votre temps.



**Étape 4 – Pliez les poignets :** Cette fois, inspirez lentement, et en même temps, venez doucement et progressivement plier un petit peu les poignets vers l'arrière, avec les jointures des doigts qui montent un peu et le dos des mains qui s'incline un peu vers vous. Puis expirez lentement, relâchez progressivement les poignets, et laissez les mains revenir se poser sur les genoux comme tout à l'heure.

Les poignets et les avant-bras restent soutenus par les genoux tout le temps. Pendant que vous inspirez, les poignets vont un petit peu vers l'arrière, et les jointures des doigts montent un peu. Puis quand vous expirez, les poignets se



relâchent et les mains reviennent se poser sur les genoux.

Faites des mouvements légers et faciles. Tant que vous pouvez sentir un petit mouvement dans les poignets, c'est suffisant. Pour notre objectif, des mouvements minimes sont bien plus efficaces que de grands mouvements faits avec force.

Répétez le mouvement plusieurs fois. Inspirez, pliez les poignets ; expirez, relâchez les poignets. Continuez.

Synchronisez les mouvements avec la respiration. C'est-à-dire que la durée de l'inspiration lente correspond au temps pendant lequel les poignets se plient peu à peu. La durée de l'expiration lente correspond au temps pendant lequel les poignets se détendent petit à petit et que les mains reviennent sur les genoux.

**Étape 5 – Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez :** Laissez la respiration se faire douce et facile. En gardant les mains jointes comme tout à l'heure, détendez-les autant que possible. Observez vos sensations dans les mains.

Peut-être que la sensation de chaleur, de pulsation ou de rayonnement dans vos doigts et vos mains est plus prononcée qu'avant. Si c'est le cas, cela veut dire que vous commencez à vous détendre profondément.

Vous avez maintenant appris le mouvement de base de *Plier les Poignets*. Pratiquez régulièrement, et vous en tirerez tous les bénéfices. Par la suite, vous pouvez avoir envie d'essayer la variation suivante. Le mouvement des yeux sera plus facile pour vous si vous avez pratiqué auparavant *Les Yeux au Ciel*, présenté plus haut dans ce chapitre.

**Étape 6 – Levez les yeux :** Cette fois, inspirez lentement et pliez les poignets, et en même temps laissez les yeux flotter vers le haut. Les paupières restent fermées, mais vous laissez les yeux monter, comme si vous regardiez en haut. Puis



#### 4 - Calmez votre esprit

expirez, relâchez les yeux, et relâchez les poignets.

Cherchez à rendre le mouvement des yeux très facile et très léger. Si cette façon de lever les yeux vous est inconfortable, ne le faites qu'en imagination. Pour notre objectif, des mouvements des yeux en imagination seront tout aussi efficaces qu'en réalité.

Continuez. Inspirez, pliez les poignets, laissez flotter les yeux vers le haut. Expirez, relâchez les yeux, relâchez les poignets.

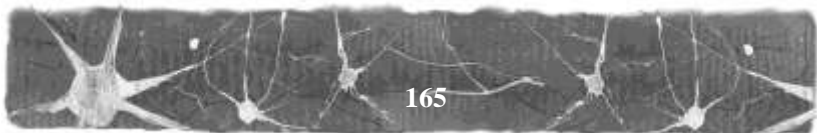
**Étape 7 – Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez :** Observez le résultat des mouvements que vous avez faits.

Notez les sensations agréables dans les doigts, les mains et les poignets maintenant. Si vous êtes très attentif, vous allez peut-être remarquer que la sensation remonte dans les bras. Vous pouvez le sentir dans la poitrine, le ventre, les hanches, le dos, ou n'importe où dans le corps. Ces sensations plaisantes, diffuses, soutenues, vous rappellent sans cesse la joie d'être vivant.

Après quelques cycles de ce mouvement doux en alternance avec des périodes de repos, votre esprit devient très calme et paisible. Si jamais vous sentez que votre esprit se remet à galoper, ou que vous vous sentez distrait par des pensées gênantes, reprenez simplement le mouvement quelques fois. Vous trouverez rapidement à vous recentrer.

**Application :** Pratiquez ce *Mini-mouvement* au moins dix minutes, trois fois par jour. Les meilleurs moments sont au lever, avant le déjeuner, tard dans l'après-midi, juste avant de vous coucher, ou à n'importe quel moment où vous pouvez trouver un temps en-dehors du stress quotidien. Les effets sont cumulatifs. Plus vous pratiquerez, meilleurs seront les résultats.

Remarque : si vous vous sentez devenir somnolent en



pratiquant, essayez ce *Mini-mouvement* avec les yeux ouverts.

## **Mini-mouvement calmant C6 : Toucher son Cœur**

Terry était du genre nerveux. Le moindre aléa le mettait dans tous ses états – un taxi qui ne s’arrêtait pas quand il le hélait, une réunion qui débordait du temps prévu, un livreur qui arrivait avec la mauvaise commande – et il devenait anxieux et bagarreur. Il travaillait au service informatique d’un grand cabinet juridique, où il était connu pour ses accès de colère.

Nous avons passé la première séance à reproduire plusieurs situations qui avaient déclenché ces réactions chez Terry par le passé. À chaque fois, je demandais à Terry d’essayer de se retenir à l’instant précis de bascule où il s’apprêtait à sortir de ses gonds. À cet instant, je lui demandais d’amener la main sur son cœur et pendant soixante secondes, de sentir simplement la chaleur à cet endroit. À chaque fois que nous arrivions à l’instant de bascule, je pouvais voir les oreilles de Terry commencer à rougir et sa respiration s’accélérer. Puis il amenait la main à son cœur et le processus s’arrêtait. Au bout d’une minute, il avait recouvré son calme et pouvait gérer la situation d’une façon moins passionnelle.

Terry comprit immédiatement que c’était un moyen d’interrompre sa réponse habituelle au stress. Il fut très satisfait du résultat de nos expériences. Plus tard dans la journée, il put faire un test en conditions réelles. Son chef critiquait un code qu’il avait écrit et il se rattrapa au moment où il s’apprêtait à sortir de ses gonds.

« Juste là, devant mon chef, j’ai posé la main sur mon cœur » raconta Terry, « et je me suis senti calme ». Puis il eut un petit rire. « Et il se trouve que ce n’était même pas moi qui avais écrit ce code. C’était un gars qui avait quitté l’entreprise



#### 4 - Calmez votre esprit

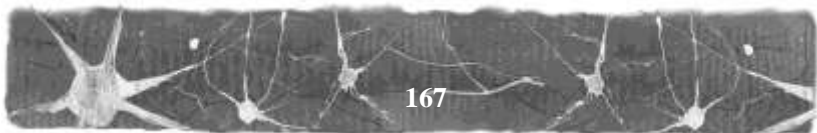
depuis des mois ! » Terry devint adepte de toucher son cœur dans de nombreuses situations. Sa vie s'en trouva facilitée et il commença à l'apprécier.

Ce *Mini-mouvement* est simple et très plaisant. Avec le temps, il vous permettra de cultiver un sentiment de paix intérieure et une plus grande compassion envers vous-même et envers les autres.



**Étape 1 – Touchez votre cœur :** Installez-vous assis, debout ou allongé, tant que c'est confortable. Placez le centre de la paume d'une main au centre de la poitrine. Cherchez l'endroit le plus chaud.

**Étape 2 – Sentez :** Sentez la chaleur de votre main aller à la rencontre de la chaleur de votre cœur. Au début, cela peut vous prendre un certain temps pour sentir ça. Ne vous inquiétez pas, cela devient de plus en plus facile avec la pratique. Ne vous pressez pas. Fermez les yeux si vous en avez envie. Respirez



facilement.

Qu'est-ce qui est le plus chaud, la main ou le cœur ? Laissez votre main réchauffer le cœur, et votre cœur réchauffer la main.

À chaque inspiration, votre poitrine se soulève et soulève la main. À chaque expiration, la poitrine redescend et la main plonge avec elle. Laissez la main suivre les mouvements doux de la poitrine, qui monte et qui descend.

Continuez à toucher votre cœur pendant plusieurs cycles de respiration.

**Étape 3 – *Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez*** : Abaissez la main et reposez-vous quelques instants. Ne vous pressez pas. Prenez tout le temps nécessaire pour chaque respiration. Pouvez-vous encore sentir la chaleur dans la poitrine ?

**Étape 4 – *Changez de main*** : Essayez la même chose avec l'autre main. Touchez simplement votre cœur. À nouveau, cherchez à poser le centre de la paume de main sur le point le plus chaud de la poitrine. Continuez aussi longtemps que vous en avez envie.

**Étape 5 – *Touchez votre cœur avec les deux mains*** : Posez une main sur le cœur et l'autre main par-dessus. Une fois que le centre de chacune des paumes de main s'aligne avec le point le plus chaud de la poitrine, vous allez sentir la chaleur des mains se projeter vers les profondeurs de la poitrine.

Ne faites pas d'effort. Respirez facilement, et laissez les mains suivre la montée et la descente de la respiration.

Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez.

**Étape 6 – *Touchez votre cœur avec le sourire*** : Touchez votre cœur avec une main ou les deux, comme vous préférez. Laissez les mains suivre la montée et la descente de la respiration. Puis, à chaque inspiration lente, *pensez à un*

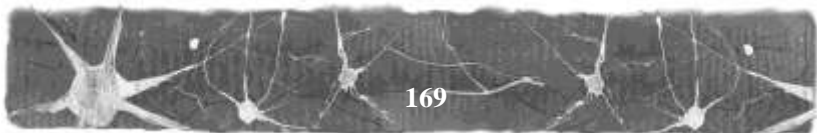


#### 4 - Calmez votre esprit

*sourire*. À chaque expiration, relâchez. Continuez pendant plusieurs cycles de respiration. Ça fait du bien, n'est-ce pas ?

**Étape 7 – Faites voyager votre sourire :** En fait, vos lèvres ne sont pas la seule partie de vous capable de sourire. Si vous avez besoin de prendre soin d'un endroit particulier en vous, envoyez là l'image et la sensation de votre sourire. Ça peut être l'estomac, le foie, les poumons ou les intestins. Ou encore la gorge, le bas du dos, la tête, n'importe où. Vous pouvez faire voyager le sourire à l'intérieur de vous, partout où vous en ressentez le besoin. Inspirez lentement, et envoyez votre sourire là. Expirez lentement, relâchez. Vous pouvez vous concentrer sur une zone, ou laisser le sourire circuler par tout le corps.

**Application :** Vous pouvez pratiquer *Toucher son Cœur* n'importe quand. Vous n'avez pas besoin de passer par toutes les étapes à chaque fois. Parfois, il vous suffira de lever la main vers le cœur un court instant. Cela vous reliera à vous-même et aux autres, de cœur à cœur. N'est-ce pas le moyen le plus efficace de réduire le stress ?







*5 - Bercez-vous vers le sommeil*

## Chapitre 5

Bercez-vous vers le sommeil



## **Une voie facile vers un sommeil naturel et réparateur**

Félicitations ! Si vous êtes arrivé jusqu'ici dans votre lecture et que vous avez pratiqué quelques-uns des *Mini-mouvements* des deux chapitres précédents, vous avez déjà pris un bon départ dans votre quête d'un sommeil plus naturel et réparateur. Vous avez commencé à développer votre aptitude innée à relaxer le corps et calmer l'esprit, ce qui, comme nous l'avons vu, est un antidote naturel contre les effets délétères du stress. Vous êtes maintenant amplement préparé pour apprendre les *Mini-mouvements* inducteurs du sommeil qui constituent le cœur du *Sounder Sleep System*. Une fois que vous les aurez intégrés, vous pourrez les faire directement dans votre lit pour vous bercer vers un état de repos profond, porte d'entrée vers une merveilleuse nuit de sommeil et de rêves. Si jamais vous vous réveillez en pleine nuit, les *Mini-mouvements* vous aideront à vous bercer pour retourner vers le sommeil, rapidement et facilement. Ainsi, vous profiterez mieux du sommeil dont vous avez besoin et vous pourrez commencer à apprécier la vie dans sa plénitude. Oui, vous pouvez dormir toute la nuit !

## **Vous venez de nous rejoindre ?**

Si vous n'avez *pas encore* tiré avantage des chapitres précédents et que vous vous plongez directement dans celui-ci, bienvenue ! Vous aussi, vous pourrez suivre les instructions et tirer profit des techniques d'induction du sommeil présentées ici. Cependant, soyez bien conscient que les *Mini-mouvements* auront un effet maximal quand ils seront utilisés en conjonction avec les techniques de relaxation physique et mentale présentées aux chapitres 3 et 4. Un des concepts clefs de ce

livre est que l'insomnie n'est pas simplement un problème qui se présente quand vous êtes au lit, il vous affecte vingt-quatre heures sur vingt-quatre, que vous en ayez conscience ou non. La tension physique et mentale que vous ressentez pendant la journée ne s'évapore pas à l'instant où vous vous couchez et que vous fermez les yeux. C'est pourquoi il est si important de prendre quelques mesures appropriées pour réduire cette tension physique et mentale pendant les heures de veille. Cela *prépare le terrain* pour un sommeil plus profond et plus réparateur en rendant votre vie plus paisible et moins stressée.

Donc, si vous ne l'avez pas encore fait, je vous prie de reculer d'une étape ou deux et de tester un ou deux des *Mini-mouvements* à pratiquer le jour, présentés dans les deux chapitres précédents. Tout au moins, apprenez le *Mini-mouvement* apaisant et extrêmement agréable nommé *La Poignée de Main Secrète* au chapitre 4. Pratiquez-le pendant trois à cinq minutes, trois fois par jour pendant quelques jours, et votre vie deviendra à coup sûr plus douce et plus vivable. Ce sera une préparation pour profiter de tous les bénéfices des *Mini-mouvements* inducteurs de sommeil de ce chapitre.

## **Le chemin du non-effort**

Au fur et à mesure que vous expérimenterez les *Mini-mouvements* berceurs de ce chapitre, vous remarquerez que j'insiste à maintes reprises sur le principe de *non-effort*.

En fait, c'est vraiment du bon sens quand vous y réfléchissez : *le sommeil est l'antithèse de l'effort*. Pour dormir, nous nous allongeons, nous fermons les yeux et *nous cessons toute activité*. Pendant que nous dormons, nous sommes incapables de la moindre action volontaire, du moindre effort. S'il en est ainsi, comment pourrions-nous initier le processus du sommeil naturel en faisant un effort ? Il commence avec la *cessation de tout effort*.

## 1, 2, 3... SOMMEIL

Le contraire est également vrai : *faire un effort pour dormir peut nous réveiller*. Dès l'instant où vous décidez que vous n'êtes *pas satisfait* de rester tranquillement au repos et que vous *devez* vous endormir immédiatement, vous déclenchez une cascade de réactions liées au stress. Votre cœur bat un peu plus vite, vos muscles deviennent plus tendus, votre esprit commence à se mobiliser pour trouver une réponse à ce défi. Alors vous vous éloignez du chemin du non-effort et vous filez vers la direction opposée.

Dans son excellent ouvrage<sup>13</sup> sur l'approche ayurvédique de l'insomnie, Deepak Chopra écrit de façon éloquente sur la futilité d'essayer de forcer le sommeil. Il conseille à la personne souffrant de troubles du sommeil une attitude de « non-préoccupation ». Il veut dire par là de rester simplement à se reposer, « sans attacher d'importance au fait que l'on soit éveillé ou endormi ». C'est un bon conseil, pour deux raisons. Premièrement, le sommeil arrive rarement quand vous surveillez sa venue. Le fait même d'être aux aguets peut vous maintenir éveillé. Deuxièmement, une nuit de repos est bien plus apaisante et réparatrice qu'une nuit d'anxiété à vous tourner et vous retourner dans votre lit, à faire les cent pas, à regarder la télévision en pleine nuit ou à surfer sur le Net !

Mais il ne suffit pas d'abandonner tout effort. Nous devons aussi abandonner notre *intention de contrôler* le processus du sommeil. Les fonctions internes du corps sont des processus naturels, comme la pluie, le vent ou la dérive des continents. Malgré toute la technologie dont nous disposons, ces choses sont gouvernées par les lois de la nature et sont au-delà de notre contrôle.

Comme un animal sauvage, le sommeil va et vient à son gré. Si nous ne pouvons pas le contrôler, nous pouvons nous

13 *Dormir enfin sereinement*, Deepak Chopra

mettre en harmonie avec ses allers et venues et nous préparer pour cet instant mystérieux où il arrive. Il est essentiel de reconnaître ces réalités et de nous comporter en conséquence, c'est-à-dire de prendre le chemin du non-effort : ne pas essayer de nous forcer à dormir, ne pas interférer avec le sommeil naturel.

Mais ne vous inquiétez pas, vous n'avez pas besoin d'être un maître taoïste pour suivre ce chemin. Suivez simplement les instructions étape par étape, et sans faire aucun effort particulier, votre esprit se focalisera sur « ce souffle, ce mouvement, cet instant ». Le passé et le présent s'éloigneront de votre conscience et vous pourrez simplement *être*, dans l'instant, et lâcher prise. Votre corps se détendra, votre esprit deviendra plus calme et plus clair. Le sommeil arrivera en douceur, et vous pourrez l'accueillir à bras ouverts.

## Le principe du plaisir

L'expérience du plaisir provoque la sécrétion d'*endorphines*, les substances semblables aux opiacées naturellement produites par le corps et qui réduisent l'inflammation et la douleur, détendent les muscles et vous apportent des sentiments de paix et de bien-être. Mieux encore, cette sécrétion d'endorphines renforce le système immunitaire, les mécanismes innés d'auto-guérison du corps. De ce fait, si vous êtes stressé ou que vous faites face à une maladie ou à une blessure, l'expérience du plaisir peut être un puissant allié dans le processus de guérison.

L'exemple le plus classique de l'effet des endorphines est l'« euphorie des coureurs », qui se produit lorsque l'exercice physique provoque la sécrétion d'endorphines en quantité suffisante pour annihiler les sensations d'effort et de contrainte associées à la course et vous met dans un état de plaisir

physique et d'euphorie mentale. Cela met en évidence un point important : l'effet des endorphines est palpable, physique. Vous savez quand vous sécrétez des endorphines *parce que vous pouvez le ressentir par vous-même*.

C'est valable lorsque vous courez, mais aussi quand vous restez simplement *très, très tranquille*. En fait, vous pouvez faire l'expérience de ces sensations corporelles agréables avec plus d'acuité, plus rapidement et avec encore plus de plaisir dans les instants de calme profond, lorsque vous cessez de faire quoi que ce soit et que vous *êtes*, simplement. Le simple fait d'être vivant s'exprime dans les merveilleux mouvements rythmiques du corps et de la respiration. Et c'est particulièrement vrai à l'instant où vous êtes prêt à glisser vers le sommeil.

Ne me croyez pas sur parole ! Vous pouvez facilement en avoir la confirmation par vous-même.

## **Conseils pour pratiquer les *Mini-mouvements* berceurs**

Les *Mini-mouvements* berceurs présentés dans ce chapitre sont spécialement conçus pour être pratiqués au lit. Ils vous apporteront tous leurs bénéfices en suivant les instructions étape par étape. Malgré tout, quelques points pratiques méritent d'être mentionnés.

***Pour commencer, pratiquez pendant les heures de veille :*** Quand vous pratiquez pour la première fois les *Mini-mouvements*, ils ne vous sont pas familiers. Le simple fait de lire et de suivre les instructions pas à pas vous demandera un minimum de réflexion et d'effort. La réflexion et l'effort n'induisent pas le sommeil. C'est pourquoi il est préférable d'apprendre un *Mini-mouvement* en le pratiquant d'abord

pendant les heures de veille. Plus tard, une fois que vous pourrez le faire de façon fluide, sans avoir besoin de réfléchir ou de faire un effort, vous serez prêt à pratiquer à l'heure du coucher.

Voici une autre raison pour pratiquer pendant les heures de veille. Si vous avez du mal à dormir, l'heure du coucher peut être un moment difficile pour vous. Vous vous demandez peut-être si le sommeil va venir et vous vous inquiétez des conséquences s'il ne vient pas. De plus, toutes vos réponses physiques et émotionnelles habituelles envers le sommeil reviennent à la surface. C'est pourquoi je vous prie de commencer à pratiquer les *Mini-mouvements* berceurs *quand il n'y a aucun enjeu*.

***Plus tard, pratiquez tous les soirs à l'heure du coucher :*** Une fois que vous avez bien intégré un *Mini-mouvement* berceur, pratiquez un petit peu chaque soir. Ils ont un effet cumulatif. Plus vous pratiquerez, plus vous en tirerez bénéfice. Les *Mini-mouvements* berceurs deviendront pour vous une seconde nature, vous pourrez les faire sans y penser. *Et moins vous aurez besoin de penser, plus vous pourrez sentir.*

Si vous vous endormez facilement mais que vous vous réveillez au cours de la nuit et que vous avez du mal à vous rendormir, la pratique systématique des *Mini-mouvements* à l'heure du coucher vous aidera particulièrement. En vous endormant ensuite comme vous le faites habituellement, vous conditionnez votre corps et votre esprit à vous endormir à chaque fois que vous faites ces mouvements particuliers. Ainsi, en cas de réveil nocturne, faites simplement le même *Mini-mouvement* pendant quelques instants. Bientôt, vous vous retrouverez allongé au chaud dans la lueur dorée de l'aube.

***Reposez-vous :*** Chaque *Mini-mouvement* alterne des phases actives et passives : des *mouvements* doux et synchronisés alternent avec des périodes de *repos*. Que vous le croyiez ou



non, ces périodes de repos sont la partie la plus importante !

Les mouvements doux stimulent les facultés naturelles du corps à se relaxer et dormir. Mais c'est pendant les *périodes de repos* que le corps traite ce stimulus et répond en se détendant profondément. Les douces vagues de votre respiration vous entraînent alors un peu plus près des rivages du sommeil. Donc quand les instructions vous demandent de vous reposer, s'il vous plaît faites-le. Cela permettra aux *Mini-mouvements* d'avoir leur meilleur effet.

***Reposez-vous bien*** : Je veux dire par là de ne pas lésiner sur les périodes de repos. En général, ces périodes de repos devraient être aussi longues que les périodes de mouvement qui les précèdent, *ou plus longues*. Il existe un moyen simple de le contrôler. Supposons que vous fassiez une série de huit mouvements, chacun durant un cycle de respiration complet (un cycle respiratoire comprend une inspiration, une expiration et les pauses éventuelles entre les deux). Le mouvement durera donc huit cycles respiratoires complets. La période de repos devrait aussi durer huit cycles respiratoires complets *ou plus*.

Au début, il se peut que vous souhaitiez compter réellement les mouvements et les cycles respiratoires. Par la suite, vous pouvez abandonner le comptage et simplement *respirer, bouger* et *sentir*. Avec une pratique régulière, vous commencerez à respecter cette alternance rythmique d'action et de repos de façon naturelle, sans même y penser.

***Reposez-vous plus longtemps*** : Au fur et à mesure que vous vous familiariserez avec la pratique des *Mini-mouvements*, accordez-vous des périodes de repos de plus en plus longues après chaque série de mouvements. Au début, vos périodes de repos peuvent durer trois, cinq, sept ou huit *cycles respiratoires*. Plus tard, elles peuvent durer trois, cinq, sept ou huit *minutes*.



## 5 - Bercez-vous vers le sommeil

Si à un moment donné votre esprit commence à gamberger ou que vous vous sentez pris d'impatiences physiques, commencez une nouvelle série de mouvements synchronisés avec la respiration. Vous retrouverez rapidement votre calme. Plus vous vous reposerez longtemps entre les mouvements, plus vous aurez de chance de glisser vers cet état d'assoupissement et de rêverie propice au sommeil.

***Rendez vos mouvements légers et faciles :*** Nous utilisons presque toujours plus de force que nécessaire. Comme si nous pensions qu'en travaillant plus dur, en utilisant plus de force, nous obtiendrions de meilleurs résultats. Mais il n'en est rien !

Quand vous pratiquez les *Mini-mouvements* à vos débuts, il est probable que vous ayez tendance à faire les mouvements plus fort que nécessaire. Vos actions quotidiennes demandent une certaine force, et votre système nerveux est calibré pour fonctionner plus ou moins dans cette gamme de force. Mais les *Mini-mouvements* sont bien différents des actes quotidiens. Vous n'avez besoin d'interagir avec aucun objet. Vous n'avez rien à faire. Vous ne faites que *bouger* et *respirer*. Cela ne demande qu'un minimum de force.

Lorsque vous pouvez arrêter de faire, pour simplement bouger et respirer avec un minimum d'effort, il se passe quelque chose de très particulier. Vous commencez à sentir avec plus d'acuité que jamais. Vous sentez votre corps, votre respiration, vous vous sentez vous-même d'une façon nouvelle. Cependant, cette qualité d'être est loin d'être familière à la plupart des gens. À moins d'avoir déjà suivi une pratique particulière dans l'art du mouvement, vous allez sans doute faire les *Mini-mouvements* avec plus de force que nécessaire, du moins au début. Ne vous inquiétez pas – *les Mini-mouvements produiront malgré tout un effet !* Mais pour de meilleurs résultats et pour votre plus grand plaisir, essayez de rendre peu à peu vos mouvements encore plus légers, plus

faciles, plus *doux* que tout ce que vous pouvez imaginer. Une façon d'y arriver est de réduire de moitié l'amplitude de vos mouvements, puis encore de moitié. Et à l'instant où vous sentirez que vous faites les mouvements avec une légèreté et une facilité *inimaginables*, un épais rideau d'ombre viendra voiler vos yeux et tout deviendra paisible.

**Ne lutez pas contre le sommeil :** Si vous vous trouvez endormi à n'importe quel moment de votre apprentissage, ne vous en faites pas. Cela veut simplement dire que vous avez absorbé autant qu'il vous est possible pour l'instant et que vous êtes prêt à vous reposer. Ne lutez pas contre !

L'envie de dormir est l'expression directe d'un des besoins fondamentaux de notre corps. Quand vous lutez contre le sommeil, vous envoyez à votre corps le message que *ses besoins n'ont pas d'importance*. Mais la vérité est que *les besoins de votre corps ont une très grande importance*. Prendre le repos dont vous avez besoin, *quand vous en avez besoin*, devrait toujours être votre première priorité. Une fois complètement reposé, vous pouvez reprendre, frais et dispos. Apprendre à votre propre rythme vous assurera de tirer le plus grand plaisir et le plus grand bénéfice de ce programme.

## **Mini-mouvement berceur B1 : Surfer sur le Souffle**

Chaque respiration évoque l'ondulation d'une vague sur l'océan. *Surfer sur le Souffle* est l'art de saisir ces vagues et de les enfourcher pour se laisser porter jusqu'aux rivages du sommeil. Une fois atteint cet état de demi-sommeil, reposez-vous simplement et profitez du paysage. La sagesse innée de votre esprit et de votre corps décidera de la suite.

**Étape 1 – Observez-vous au repos :** Allongez-vous sur votre lit, sur un matelas ou un tapis moelleux par terre. Vous

## 5 - Bercez-vous vers le sommeil

pouvez utiliser un coussin pour soutenir la tête et la nuque si vous le souhaitez. Faites tout ce dont vous avez besoin pour vous sentir à l'aise.

Comment vous sentez-vous allongé comme ça ? Vous sentez-vous détendu ou impatient ?

Est-ce que vos yeux sont au repos, ou est-ce qu'ils bougent ? Comment respirez-vous ? Est-ce que votre respiration vous semble facile ou pas ?

**Étape 2 – Position de départ :** Maintenant, pliez le coude droit et venez toucher votre sternum avec légèreté du bout des quatre doigts de la main droite. (Votre sternum est cet os vertical au milieu de la poitrine, où les côtes se rejoignent). Laissez le pouce se poser quelque part sur votre poitrine, là où il se pose de lui-même.

Faites maintenant la même chose avec la main gauche. Les bouts des quatre doigts des deux mains sont posés de chaque côté du sternum. Vos pouces reposent confortablement quelque part sur votre poitrine.

Laissez les coudes s'appuyer sur le lit ou au sol de la façon la plus confortable pour vous. Assurez-vous que vos poignets, vos mains et vos doigts soient à l'aise. Le bout des doigts repose avec légèreté sur le sternum. Ne pressez pas. Il n'y a besoin d'aucune force.

**Étape 3 – Observez les mouvements de votre respiration :** Inspirez lentement, et expirez lentement. À chaque fois que vous inspirez, votre poitrine se soulève. À chaque fois que vous expirez, votre poitrine s'abaisse. En touchant le sternum du bout des doigts, vous pouvez plus facilement sentir le mouvement de votre corps tandis que vous inspirez lentement et que vous expirez lentement.

N'essayez pas de faire quoi que ce soit de particulier pour

## 1, 2, 3... SOMMEIL

l'instant. Attendez simplement et voyez ce que vous découvrez. Respirez simplement naturellement, sans essayer de rien faire de spécial.

Prenez le temps de vous familiariser avec le mouvement naturel de montée et de descente de la poitrine, peu importe qu'il soit peut-être tout petit. Il est possible que vous ne sentiez rien de particulier pour l'instant. Si c'est le cas, c'est parfaitement valable. Contentez-vous de poursuivre, et vous vous améliorerez plus que vous ne l'imaginez.

Continuez à vous reposer, et prêtez attention à toute sensation agréable que vous percevez dans votre corps.



**Étape 4 – *Surfez sur le souffle avec le pouce*** : Placez le bout des doigts des deux mains dans la position de départ. Vos pouces reposent quelque part sur votre poitrine.

Amenez votre attention vers vos pouces, et vers la zone de la poitrine située juste en-dessous de chaque pouce. À chaque fois que vous inspirez lentement, ces zones de votre poitrine se soulèvent et se dilatent, et vos pouces se soulèvent et bougent avec elles. À chaque fois que vous expirez lentement, votre poitrine s'abaisse, et les pouces descendent avec la poitrine.

Avez-vous déjà vu des surfers assis sur leur planche, qui attendent une vague ? Chaque vague qui passe les soulève

doucement puis les laisse redescendre. Le mouvement est rythmique et répétitif. C'est la même chose pour le mouvement de montée et descente de votre poitrine. Ce *Mini-mouvement* est très simple. Vous surfez simplement sur votre poitrine avec les pouces.

Ne faites aucun effort pour faire bouger les pouces. Le mouvement de montée et descente des pouces est produit par le soulèvement et l'abaissement de votre poitrine quand vous respirez.

**Étape 5 – Soulevez et abaissez les pouces :** Inspirez lentement. Pendant que la poitrine se soulève, soulevez lentement et progressivement les pouces pour les éloigner un tout petit peu de la poitrine.

Puis expirez lentement. La poitrine redescend. Pendant que vous expirez, relâchez progressivement les pouces et laissez-les se reposer sur la poitrine.

Le soulèvement des pouces devrait être très doux, lent et progressif. Soulevez les pouces seulement du minimum nécessaire pour sentir que vous quittez le contact de la poitrine, pas plus. Utilisez le moins de force possible pour les soulever.

Répétez le mouvement plusieurs fois. Inspirez lentement, soulevez les pouces. Expirez lentement, relâchez les pouces, et laissez-les revenir se poser.

Synchronisez les mouvements des pouces avec la respiration. C'est-à-dire que quelle que soit la durée de votre inspiration, cela prend le même temps pour soulever les pouces. Quelle que soit la durée de votre expiration, cela prend le même temps pour abaisser les pouces.

Voyez si vous pouvez sentir que le fait de bouger les pouces a une influence subtile sur le mouvement de la poitrine pendant que vous respirez, soit dans la zone située sous les pouces, soit

à n'importe quel autre endroit.

**Étape 6 – Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez :** Sentez le résultat de ce que vous avez fait. Laissez votre respiration se faire légère et facile. Pendant que vous continuez à vous reposer, observez comment vos pouces montent et descendent avec le flux et le reflux de la respiration *maintenant*. Vous allez peut-être trouver que le mouvement de la poitrine est un peu plus libre, un peu plus complet, un peu plus facile maintenant. Voyez ce que vous découvrez.

**Étape 7 – Continuez :** Répétez les étapes 5 et 6 plusieurs fois, comme vous en avez envie. Laissez les pauses entre les mouvements s'allonger de plus en plus à chaque répétition.

Les pauses sont la partie la plus importante de ce *Mini-mouvement*. Les mouvements sont conçus pour stimuler la capacité innée de votre corps-esprit à se relâcher et à dormir. C'est pendant les pauses que votre corps et votre esprit traitent le stimulus reçu et répondent par une profonde détente.

Peut-être allez-vous dériver, vous alanguir dans cet état de demi-sommeil et de somnolence propice au repos, à la méditation ou au sommeil. Ne faites aucun effort pour vous endormir. Permettez à la sagesse intérieure de votre esprit et de votre corps de décider de ce qui va arriver ensuite.

**Variation :** Une fois que vous vous êtes détendu en pratiquant la technique de *Surfer sur le Souffle* décrite précédemment, vous pouvez trouver utile la variation qui suit. Ses mouvements subtils vous aideront à approfondir encore votre état de tranquillité et de paix.

**Étape 8 – Allégez les pouces :** À nouveau, inspirez lentement, et cette fois encore soulevez les pouces, mais faites-le avec une telle délicatesse qu'ils ne perdent jamais le contact avec la poitrine. Pendant que la poitrine se soulève et emmène en même temps les pouces vers le haut, vous mettez en action

les muscles des pouces juste à peine, comme pour *alléger* les pouces. Vous soulevez les pouces sans vraiment les soulever.

Puis expirez lentement. Pendant que la poitrine s'abaisse, relâchez les pouces et laissez-les descendre, emmenés par la poitrine. La poitrine et les pouces restent synchronisés et en contact en permanence. Répétez le mouvement plusieurs fois, comme vous en avez envie.

**Étape 9 – Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez :** Reposez-vous pendant plusieurs cycles respiratoires complets, et profitez du calme que vous avez créé en vous-même. Vous allez peut-être observer que le mouvement de votre respiration est un peu plus doux, un peu plus lent que quand vous avez commencé. Votre corps est relâché, votre esprit est calme. Chaque nouvelle séquence de mouvements vous emmène un peu plus loin dans un état de profond repos.

**Étape 10 – Continuez :** Répétez les étapes 4 à 9 comme vous en avez envie. Assurez-vous de garder une alternance régulière entre les mouvements synchronisés avec la respiration, et les pauses : faites cinq, six, huit mouvements, puis reposez-vous pendant un nombre au moins égal de cycles respiratoires. Vous n'avez pas besoin de compter. C'est juste une indication pratique pour vous guider.

**Étape 11 – Imaginez les mouvements des pouces :** Tout en vous détendant de plus en plus profondément, vous pouvez « surfer sur le souffle » comme avant, mais imaginez seulement que vous soulevez et que vous abaissez les pouces avec la respiration. Ne faites pas de mouvement volontaire avec les pouces, ne faites que les imaginer.

**Pratique avancée :** une fois que vous avez assimilé la technique de base, vous pouvez essayer de faire toutes ces variations de *Surfer sur le Souffle* avec l'index, le majeur, l'annulaire ou le petit doigt au lieu des pouces. Chaque doigt

produit un effet relaxant légèrement différent. Vous pouvez aussi essayer *Surfer sur le Souffle* avec les mains sur l'espace de respiration du milieu ou celui du bas. Avec le temps, vous trouverez les variations qui vous conviennent le mieux.

**Application :** Cet exercice tout simple permet de glisser facilement dans un état de calme profond. Tout le bavardage mental, le monologue sans fin de votre esprit, s'estompe en arrière-plan. Le passé et le futur s'éloignent de votre conscience ; tout ce qui existe est l'instant présent. Cet instant intemporel est votre porte d'entrée vers le repos, la méditation, l'introspection, le rêve, ou le sommeil, vers ce que vous ressentez comme juste pour vous à cet instant précis.

Pratiquez ce *Mini-mouvement* toutes les nuits quand vous vous couchez, même si vous avez tendance à vous endormir facilement. Ainsi, vous vous entraînez à vous détendre profondément à chaque fois que vous ferez ces mouvements. Ensuite, si vous vous réveillez au cours de la nuit, ne vous inquiétez pas. Faites juste ces mêmes mouvements quelques fois encore. Vous arriverez à vous recentrer très rapidement.

## **Mini-mouvement berceur B2 : Se Balancer**

Vous est-il arrivé d'être tranquillement assis dans un bateau, sur un lac, bercé par le doux mouvement des vagues ? Peut-être vous rappelez-vous avoir été bercé dans votre enfance dans les bras d'un parent ou d'une nounou ? En ce cas, vous connaissez déjà le pouvoir des mouvements de balancement pour calmer et endormir.

La médecine reconnaît aussi les effets salutaires d'un balancement doux, régulier et soutenu<sup>14</sup> : « Le balancement

14 Article paru dans *American Journal of Occupational Therapy*



produit un effet général inhibiteur ou relaxant sur l'individu, il réduit par là la frustration, l'anxiété, les tensions et/ou isole d'un environnement trop stimulant ». En d'autres termes, se balancer est exactement ce qu'il vous faut pour vous bercer vers le sommeil.

Mais je ne vais pas vous inciter à courir acheter un fauteuil à bascule ou un lit à bascule. Ce n'est vraiment pas la peine, parce que ce même genre de mouvement doux et berceur vous est accessible à tout instant. Vous pouvez le reproduire avec votre propre corps à tout moment, où vous en avez envie. Pas besoin d'équipement ! En fait, le mouvement que vous générez vous-même peut s'avérer encore plus efficace que celui produit mécaniquement.

Ce *Mini-mouvement* est présenté en trois parties. Quand vous le pratiquez pour la première fois, suivez les instructions dans l'ordre. Par la suite, vous pouvez utiliser les mouvements qui vous apaisent le plus. Rappelez-vous que les *Mini-mouvements* sont pour vous. Utilisez-les de la façon qui vous convient le mieux.

## **1<sup>ère</sup> partie : Se Balancer « aller »**

**Étape 1 – *Observez-vous au repos* :** Couchez-vous sur le dos avec les jambes allongées, sur un tapis de sol confortable, ou sur votre lit. Mettez les bras comme vous voulez. Placez un coussin sous la tête si vous en ressentez le besoin. Installez-vous le plus confortablement possible.

Comment vous sentez-vous, allongé tranquillement comme ça ? Observez le contact de votre corps sur le sol tandis que vous inspirez et expirez lentement et doucement. Quelles parties de vous touchent le sol de la façon la plus claire ? Les talons ? Les fesses ? Une partie du dos ou des épaules ?

Amenez votre attention vers le bas du dos – juste au-dessus de la taille. Est-ce que le bas de votre dos est en contact avec le

## 1, 2, 3... SOMMEIL

sol, ou y a-t-il un espace entre le bas du dos et le sol ? Ne vous inquiétez pas, il n'y pas de réponse juste ou fausse. Observez simplement si vous pouvez sentir la relation entre le bas de votre dos et le sol. Vous pouvez même glisser le bout des doigts de chaque côté pour vous aider à sentir.

Chez certaines personnes, le bas du dos forme une arche, avec un grand espace par rapport au sol. Chez d'autres, le bas du dos est proche du sol, voire même en contact avec lui. Rien n'est bien ou mal – c'est juste différent. N'essayez pas de changer quoi que ce soit. Voyez simplement comment c'est pour vous.

Reposez-vous un peu, en laissant la respiration se faire douce et lente. Quelles parties de votre corps bougent avec la respiration ? Si vous deviez vous laisser plonger complètement dans le sol, est-ce que vous le feriez plus facilement sur l'inspiration ou sur l'expiration ?

**Étape 2 – *Position de départ*** : Pliez les jambes et mettez les plantes de pied à plat au sol. Placez les pieds de façon à pouvoir facilement garder les jambes dans cette position, sans effort excessif. Vous pouvez essayer de rapprocher ou d'éloigner les pieds l'un de l'autre, de les rapprocher ou les éloigner de vous. Ce qui vous paraît facile et confortable, c'est ce qui est juste.

**Étape 3 – *Repoussez-vous*** : Maintenant, inspirez lentement et en même temps, pensez que vous commencez à allonger les jambes très progressivement. Les plantes de pied vont pousser un peu le sol, comme si vous alliez étendre les jambes, mais les genoux restent pliés, les pieds restent exactement où ils sont. Vous faites une légère poussée contre le sol avec la plante des pieds.

Puis tout en expirant lentement, cessez peu à peu et laissez les jambes se relâcher. Les genoux restent pliés, les plantes de

ped à plat au sol.

Répétez plusieurs fois ce mouvement, en synchronisant le mouvement avec la respiration. C'est-à-dire que la durée de l'inspiration correspond à la durée de mobilisation des muscles des jambes pour exercer cette petite poussée contre le sol avec la plante des pieds. La durée de l'expiration lente correspond à la durée du relâchement progressif de la pression des pieds. Il n'y a aucun mouvement apparent des jambes. Elles ne s'allongent pas, ne se replient pas, elles créent juste un petit mouvement de pulsation.

Peut-être que quand vous poussez les plantes de pied dans le sol vous sentez d'autres parties du corps bouger. Voyez si vous pouvez sentir comment vos hanches bougent aussi. Est-ce qu'elles basculent dans une certaine direction ?

Inspirez, poussez le sol avec les pieds, et laissez simplement les hanches basculer d'elles-mêmes. Vous n'avez pas à le provoquer ; laissez faire. Quand vos hanches basculent de cette façon, est-ce que le bas du dos se rapproche ou s'éloigne du sol ? Expirez, et relâchez. Le bas du dos revient à sa position neutre.

Comme dans tous les *Mini-mouvements*, faites léger et facile. Pour notre objectif, des mouvements légers et faciles sont plus efficaces que de grands mouvements faits en force.

Des mouvements légers et faciles vous permettent de sentir avec plus de précision comment vous bougez, et comment ces mouvements affectent votre esprit et votre corps. Tout au long de ce programme, vous êtes amené à utiliser vos sens, votre capacité à sentir.

**Étape 4 – Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez :** Allongez les jambes et reposez-vous pendant plusieurs cycles respiratoires. Prenez quelques instants pour sentir le résultat de ce que vous avez fait.

## 2<sup>ème</sup> partie : *Se Balancer* «retour»

**Étape 5 – *Tirez les pieds vers vous*** : Pliez les genoux et mettez les pieds au sol comme tout à l’heure. Inspirez lentement, et *pensez* que vous tirez un peu les pieds *vers vous*. C’est comme si vous alliez glisser les pieds le long du sol pour les rapprocher des fesses. Mais il n’y a aucun mouvement apparent des pieds. En fait, l’effort est tellement minime que vos pieds restent sur place. Il faut très peu de force ; vous exercez une très légère traction contre le sol, comme si vous vouliez l’amener vers vous. Puis expirez lentement, relâchez progressivement l’effort et laissez les pieds tranquillement sur le sol. Puis à nouveau inspirez lentement, tirez les pieds vers vous ; expirez lentement, et relâchez.

Vous allez vous rendre compte que quand vous tirez les pieds vers vous, d’autres parties de votre corps bougent aussi. Observez si vous pouvez sentir comment les hanches bougent aussi. Elles basculent un peu dans une certaine direction. Quelles autres parties de vous-même bougent quand vous tirez les pieds ? Le dos ? La poitrine ? La tête ?

Inspirez, tirez les pieds vers vous, et laissez les hanches basculer un peu. Expirez, et relâchez progressivement. Quand les hanches basculent et reviennent, est-ce que le bas du dos se soulève et s’éloigne du sol, ou est-ce qu’il s’en rapproche ?

Si ce mouvement des hanches n’est pas clair pour vous, vous pouvez avoir envie de réviser La Bascule du Bassin au chapitre 3. Cela vous aidera.

**Étape 6 – *Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez*** : Allongez les jambes et reposez-vous. Sentez le résultat de ce que vous avez fait.

Reposez-vous et profitez du calme que vous avez créé en vous. Après seulement quelques mouvements synchronisés

avec la respiration, votre corps et votre esprit deviennent très calmes, et le volume de vos pensées se réduit considérablement. Votre esprit se focalise sur ce souffle, ce mouvement, cet instant. Le passé et le futur s'éloignent de votre champ de conscience, et l'instant présent est la seule réalité.

### **3<sup>ème</sup> partie : *Se Balancer en aller-retour***

**Étape 7 – Réunissez les deux mouvements :** Maintenant, nous allons combiner les deux mouvements que nous avons fait en une seule action continue. Inspirez lentement, et en même temps repoussez progressivement les plantes de pied comme pour les éloigner de vous. Les hanches basculent et le bas du dos bouge dans un certain sens. Expirez lentement, et arrêtez progressivement de pousser. Les hanches et le bas du dos reviennent au neutre.

Puis inspirez à nouveau lentement, et en même temps tirez progressivement les pieds vers vous. Les hanches basculent en sens inverse, et le bas du dos bouge en conséquence. Expirez lentement, et laissez peu à peu les pieds se relâcher sur le sol. Les hanches et le bas du dos reviennent au neutre.

Continuez, en alternant un mouvement et l'autre. D'abord, inspirez et pensez que vous allongez les jambes, en éloignant les pieds de vous. Expirez lentement, et relâchez. Puis inspirez et pensez que vous pliez encore plus les genoux comme pour tirer les pieds vers vous. Expirez lentement, et relâchez. Répétez ça plusieurs fois.

Tout en poussant et tirant en les pieds en alternance, observez le petit mouvement d'aller-retour doux et continu des hanches. Avec une respiration les hanches basculent vers l'avant, et avec la suivante elles basculent vers l'arrière. Vous allez peut-être remarquer que d'autres parties de votre corps bougent aussi. Les petites oscillations de vos pieds, de vos jambes et de vos hanches voyagent comme une vague à travers

toute la structure – à travers les côtes, la poitrine, le dos, et la nuque. Vous pouvez même remarquer que la tête aussi bascule un peu vers l'avant et vers l'arrière. Ne cherchez pas à provoquer quelque chose – voyez simplement ce que vous découvrez.

**Étape 8 – Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez :** Reposez-vous pendant plusieurs cycles complets de respiration. Plus vous vous reposez entre les mouvements et meilleurs seront les résultats.

Une fois que vous avez fait une série de mouvements, reposez-vous, en laissant à l'esprit et au corps le temps dont ils ont besoin pour retrouver toutes leurs forces, leur énergie et leur vitalité. Laissez la sagesse innée de l'esprit et du corps vous guider vers un état de paix intérieure profondément guérisseur.

**Application :** Après avoir pratiqué quelques fois ce *Mini-mouvement* pendant la journée, vous pouvez l'essayer le soir, au lit. Vous n'aurez pas besoin de reprendre tout le processus étape par étape. Faites simplement les mouvements dont vous vous souvenez, ce qui vous semble le mieux pour vous. Ces mouvements doucement synchronisés avec la respiration vous emmèneront jusqu'aux rivages du sommeil.

## **Mini-mouvement berceur B3 : La Langue dans la Joue**

Notre bouche est active, occupée par des mouvements constants dès le premier jour de notre vie. Pour téter le sein ou le biberon; pour découvrir le monde qui nous entoure ; pour découvrir notre corps ; pour vocaliser. Tout ceci est une occupation à plein temps pour nos mâchoires, nos lèvres et notre langue pendant les premiers mois. Plus tard, nous

## 5 - Bercez-vous vers le sommeil

découvrons nos aliments favoris et nous parlons – et cela nous maintient dans une activité orale incessante pendant les heures de veille.

Notre langue est active pendant le sommeil aussi. Vous avez entendu parler du stade du sommeil caractérisé par des mouvements rapides des yeux, le sommeil paradoxal<sup>15</sup>. La langue effectue aussi sa propre danse particulière pendant le sommeil paradoxal. Pourquoi ? Personne n'en sait rien. Ce que nous savons, c'est que la mâchoire, les lèvres et la langue sont étroitement liées au cerveau. Le cerveau est très sollicité pour les mouvements de délicate coordination impliqués dans les expressions faciales, la parole, la mastication ou la déglutition.

De façon générale, le cerveau contrôle le corps et ses mouvements. L'inverse est également vrai. Nous pouvons utiliser les mouvements de notre corps pour produire des changements dans l'état de notre cerveau. Les lèvres, la langue et la mâchoire – avec leurs multiples connexions au cerveau – nous fournissent un des outils les plus puissants pour réguler l'état de notre cerveau et de notre système nerveux.

Ce *Mini-mouvement* berceur permet de détendre profondément la mâchoire, les lèvres et la langue. Vous ressentez un état de calme et de paix intérieure plaisamment rêveur. Vous pouvez simplement laisser flotter ces pensées dérangementes qui vous obscurcissent l'esprit, puis les laisser s'en aller, libérant un grand pan de ciel bleu. Mettez-vous sous la couette et faites quelques uns de ces mouvements faciles et sans effort. Puis reposez-vous un peu. Que se passe-t-il ensuite ? Essayez, et vous verrez !

Ce *Mini-mouvement* est présenté en quatre parties. Pour une pratique courte, vous pouvez ne faire qu'une ou deux parties. Pour une pratique plus longue, faites les quatre parties dans

15 En anglais « REM sleep », REM pour « Rapid Eye Mouvement » (NdT)

l'ordre. Utilisez les *Mini-mouvements* comme cela vous convient. Vous êtes libre de développer vos propres variations !

## **1e partie : Position de départ**

**Étape 1 – Mettez-vous à l'aise :** Allongez-vous sur le dos sur un lit ou un tapis de sol. Vous pouvez aussi faire ce *Mini-mouvement* allongé sur le côté si vous préférez. Les mouvements sont les mêmes.

Mettez-vous à l'aise, avec des coussins pour soutenir la tête et la nuque. Pour certaines personnes, c'est très confortable de placer une couverture ou une serviette roulée sous les genoux. Cela peut faire lâcher des tensions dans le bas du dos.

Prenez quelques instants pour sentir simplement le contact de votre corps sur le lit ou le sol. Est-ce que vous vous sentez calme et détendu, ou anxieux et tendu ? Observez votre visage, les lèvres, la mâchoire, le front. Y a-t-il des tensions involontaires ? Est-ce que vous avez tendance à serrer la mâchoire ou à grincer des dents ? Ne changez rien. Observez simplement ce qui est.

Quelles parties de votre corps font le plus pression sur le lit ou le sol ? Les pieds ? Les genoux ? Les fesses ou les hanches ? Observez comment votre tête est posée.

Pendant que vous vous reposez, où est-ce que votre langue vient se poser dans la bouche ? Est-ce qu'elle presse contre l'arrière des dents, contre le palais ou contre le plancher de la bouche ? N'essayez pas de changer quoi que ce soit. Observez simplement ce qui est.

**Étape 2 – Trouvez la position de départ de la langue :** Maintenant, touchez doucement avec la pointe de la langue l'intérieur de la joue droite, juste au coin droit de la bouche, à la commissure des lèvres. Vos lèvres se touchent ; vos dents sont un peu écartées.



## 5 - Bercez-vous vers le sommeil

Puis, en gardant la pointe de la langue contre l'intérieur de la joue, inspirez lentement. Sur l'inspiration, venez tout doucement presser la langue vers l'extérieur, toujours contre la paroi de la joue. C'est comme si vous exploriez la joue pour déterminer son épaisseur, sa texture, l'élasticité des tissus.

Expirez lentement, et sur l'expiration, relâchez progressivement la langue, ce qui réduit peu à peu la pression contre la joue.

Faites une pause si vous en avez envie. Quand vous êtes prêt, essayez à nouveau. Inspirez lentement, poussez un peu la langue contre l'intérieur de la joue. Expirez lentement, relâchez la langue, en gardant la pointe de la langue contre l'intérieur de la joue. Et à nouveau, inspirez, poussez la langue ; expirez, et relâchez.

Veillez à explorer avec des mouvements légers et faciles. Après tout, c'est un jeu ! Alors amusez-vous avec ça. Et ne vous inquiétez pas ! Vous faites toutes les erreurs qu'il faut pour apprendre.

Faites encore quelques mouvements. Voici quelques pistes pour vous aider à obtenir les meilleurs résultats :

Synchronisez le mouvement avec la respiration. C'est-à-dire que la durée de l'inspiration correspond au temps que vous mettez à pousser doucement la langue. La durée de l'expiration correspond au temps que vous mettez à relâcher la langue.

Pressez la langue très doucement et moelleusement contre la joue. Dès que vous sentez une résistance, vous avez fait assez. La fois suivante, faites encore moins, pour que le mouvement devienne plus léger et plus facile que tout ce que vous pouvez imaginer.

Si vous sentez un inconfort quelconque pour bouger la langue, faites le mouvement seulement en imagination. Pensez

seulement le mouvement, mais ne faites rien. Pour notre objectif, les mouvements imaginaires sont aussi efficaces que les mouvements réels. Pensez simplement le mouvement, et vous en tirerez tous les bénéfices, sans aucun effort.

**Étape 3 – Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez :** Profitez du résultat de ce que vous avez fait. Restez tranquillement allongé, avec les lèvres qui se touchent et les dents séparées. Laissez la respiration se faire facile, légère, libre.

Pendant que vous vous reposez après ces quelques petits mouvements, vous remarquez peut-être que les lèvres et la langue se sont complètement calmés. Votre langue vient peut-être se poser à un endroit différent de la bouche par rapport à tout à l'heure. Est-ce qu'elle se trouve contre l'arrière des dents, contre le palais, ou ailleurs ? Est-ce que vous sentez une différence dans la mâchoire ?

Beaucoup d'entre nous ont tendance à trop faire travailler les muscles de la mâchoire. Nous serrons les mâchoires ou nous grinçons des dents quand nous sommes stressés, ou sans raison apparente, même durant notre sommeil. Il est intéressant de noter que les muscles de la mâchoire font partie du système anti-gravitaire du corps, ces muscles qui soutiennent le corps en position debout. Des tensions excessives dans les muscles de la mâchoire peuvent être une des façons dont le corps compense les déséquilibres des muscles du cou, du dos, des hanches, des jambes et des pieds. Inviter ces muscles à relâcher, comme vous le faites en ce moment, peut libérer les autres muscles anti-gravitaires et vous apporter confort et efficacité dans le mouvement.

## **2e partie : Position haute**

**Étape 4 – Déplacez légèrement le bout de la langue pour toucher un endroit un peu au-dessus du précédent :** Il se trouve à l'intérieur de la joue du côté droit, près de la

## 5 - Bercez-vous vers le sommeil

commissure des lèvres, mais cette fois juste un peu plus haut que tout à l'heure. C'est une question de millimètres, pas plus. Vos lèvres se touchent, les dents sont séparées. La langue passe entre les dents pour presser l'intérieur de la joue.

Ne vous en faites pas trop pour trouver la position exacte de la langue : tant que le mouvement de la langue reste facile et confortable, vous ne pouvez pas vous tromper.

Maintenant, avec le bout de la langue qui touche l'intérieur de la joue un peu plus haut que tout à l'heure, inspirez lentement. Sur l'inspiration, pressez doucement la langue contre la joue, vers l'extérieur.

La durée de l'inspiration correspond au temps que vous mettez à pousser un peu la langue, progressivement.

Comme tout à l'heure, c'est comme si vous vouliez explorer la joue pour sentir la qualité des tissus. Peut-être que vous trouvez que l'épaisseur, la texture et l'élasticité de la joue sont différentes à cet endroit.

Expirez lentement, et sur l'expiration, relâchez progressivement la langue, ce qui réduit peu à peu la pression contre la joue.

La durée de l'expiration correspond au temps que vous mettez à relâcher progressivement la langue.

Continuez. Inspirez lentement, pressez la langue contre l'intérieur de la joue. Expirez lentement, relâchez la langue. Répétez ce petit mouvement plusieurs fois.

Inspirez lentement, poussez la langue. Expirez lentement, relâchez la langue.

Si vous sentez un inconfort quelconque à bouger la langue, vous pouvez faire le mouvement seulement en imagination. Pensez simplement les mouvements, mais ne faites rien. Pour notre objectif, les mouvements imaginaires sont aussi efficaces

que les mouvements réels. Pensez simplement le mouvement, et vous en tirerez tous les bénéfices, sans aucun effort.

**Étape 5 – Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez :** Laissez aller la langue complètement. Pouvez-vous sentir des changements dans la mâchoire, les lèvres, la langue ? Est-ce qu'un côté du visage vous paraît plus large, ou plus ouvert ? Est-ce que les muscles de la mâchoire, en particulier du côté droit, vous semblent différents d'avant ? Peut-être sentez-vous la gravité qui attire doucement la mâchoire vers le bas, le lit ou le sol. Vous pouvez remarquer de nombreux autres détails qui vous sont personnels.

### **3e partie : Position basse**

**Étape 6 – Déplacez légèrement le bout de la langue pour toucher un endroit un peu en-dessous du premier :** Comme tout à l'heure, il se trouve à l'intérieur de la joue du côté droit, près de la commissure des lèvres, mais cette fois juste un peu plus bas que la commissure. Vos lèvres se touchent, les dents sont séparées.

Maintenant, avec le bout de la langue qui touche l'intérieur de la joue un peu plus bas que tout à l'heure, inspirez lentement. Sur l'inspiration, pressez doucement la langue contre la joue, vers l'extérieur.

Comme tout à l'heure, c'est comme si vous vouliez explorer la joue pour sentir la qualité des tissus. Peut-être que vous trouvez que l'épaisseur, la texture et l'élasticité de la joue sont différentes à ce nouvel endroit.

Expirez lentement, et sur l'expiration, relâchez progressivement la langue, ce qui réduit peu à peu la pression contre la joue. Répétez ce petit mouvement plusieurs fois.

**Étape 7 – Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez.**

## 4e partie : Plus loin vers le côté

**Étape 8 – Déplacez légèrement le bout de la langue pour toucher un endroit un peu à droite du premier :** Comme tout à l'heure, il se trouve à l'intérieur de la joue du côté droit, près de la commissure des lèvres, mais cette fois juste un peu plus à droite de la commissure que tout à l'heure. Les lèvres se touchent, les dents, non.

Maintenant, avec le bout de la langue qui touche l'intérieur de la joue, inspirez lentement. Sur l'inspiration, pressez doucement la langue contre la joue, vers l'extérieur.

Expirez lentement, et sur l'expiration, relâchez progressivement la langue, ce qui réduit peu à peu la pression contre la joue.

Répétez ça plusieurs fois à votre rythme. Faites des pauses quand vous en avez envie, puis reprenez.

**Étape 9 – Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez :** Reposez-vous, respirez facilement. Laissez la langue se relâcher complètement. Observez où votre langue vient maintenant se poser dans la bouche. Sentez la mâchoire.

Quand vous pratiquez les *Mini-mouvements* par vous-même, faites juste quelques mouvements, puis prenez une pause pendant plusieurs minutes. Les moments de pause sont aussi importants que les mouvements eux-mêmes, voire plus. C'est l'alternance entre les mouvements lents synchronisés avec la respiration et les moments de pause qui rendent ces techniques si efficaces.

À mesure que vous vous absorbez dans les mouvements, vous pouvez allonger les temps de pause. Plus vous vous reposez entre les mouvements, plus vous devenez réceptif aux rythmes intérieurs qui vous bercent doucement vers un état de somnolence bienheureux et réparateur.

Si vous le souhaitez, vous pouvez continuer et faire la même chose du côté gauche, vers la joue gauche. Une autre variante est de presser avec la langue sur l'expiration, au lieu de l'inspiration. L'effet est légèrement différent, certains préfèrent cette façon. Ou vous pouvez continuer en vous laissant aller à cet état hors du temps, ce ne sera pas du temps perdu car cela vous reposera encore plus profondément.

### **Mini-mouvement berceur B4 : Le Ziggurat**

Nous tenir simplement debout représente pour nous humains un équilibre précaire. La structure humaine est par nature instable, à cause de son centre de gravité élevé et de sa faible surface portante. À chaque mouvement, nous devons instantanément nous adapter à la force gravitaire, qui cherche sans cesse à nous attirer vers le bas.

Heureusement, le corps humain dispose d'un système anti-gravitaire, notre système automatique de contrôle postural, et il est livré en standard avec tous les corps en bonne santé. Il comprend les muscles de soutien des pieds, des jambes, des hanches, du dos et du cou, et les mécanismes neurologiques qui les contrôlent. Dès que nous sommes assis ou debout, il maintient l'équilibre délicat de notre posture érigée avec une merveilleuse efficacité. C'est ce qui nous empêche de tomber. Tout ceci exige un gros travail musculaire et une importante activité cérébrale, dans une vigilance de tous les instants pour nous maintenir érigé.

Lorsque nous nous allongeons, en revanche, notre corps devient un objet stable avec un centre de gravité bas et une base large. Il n'est plus en danger de tomber par terre puisqu'il *se trouve* à terre, et aucune action n'est requise pour le maintenir dans cet état. Le système anti-gravitaire prend une pause et les

## 5 - Bercez-vous vers le sommeil

muscles anti-gravitaires se relâchent. Cette réduction globale de l'activité musculaire prépare le terrain pour le sommeil.

Du moins, c'est le cas idéal. Souvent, le système anti-gravitaire continue à travailler à un niveau moindre, en particulier les muscles du dos et du cou, bien que nous soyons tranquillement allongé avec les yeux fermés, ce qui retarde la venue du sommeil. Le but de ce *Mini-mouvement* est d'arriver à calmer ces muscles anti-gravitaires hyperactifs pour que vous puissiez vous reposer et dormir.

Pourquoi le « Ziggurat » ? Un *ziggurat* est une pyramide à étages. Les mouvements étagés de ce *Mini-mouvement* me font penser à un *ziggurat*, d'où son nom.

Ce *Mini-mouvement* berceur fait appel à des mouvements présentés en détail dans *Allonger un Côté* (chapitre 3) et *Faire de la Place* (chapitre 4). Si certains des mouvements décrits vous déroutent, révisez d'abord ceux-là. Vous pourrez alors pleinement profiter du *Ziggurat*.

**Étape 1 – Mettez-vous à l'aise :** Allongez-vous sur le côté droit avec la jambe gauche sur la jambe droite. Pliez les hanches et les genoux pour que les genoux se trouvent devant vous. Mettez un coussin sous la tête pour la soutenir confortablement. Vous pouvez aussi mettre un petit coussin ou une serviette pliée entre les genoux pour être plus à l'aise.

Si vous préférez, vous pouvez faire cet exercice allongé sur le côté gauche. Vous en tirerez les mêmes bénéfices.

**Étape 2 – Observez votre corps au repos :** Reposez-vous pendant quelques instants. Voyez comment vous vous sentez, allongé comme ça. Observez le contact de la tête, la joue, la mâchoire, avec le coussin. Est-ce que c'est confortable ?

Comment repose votre épaule droite contre le sol ? Et les côtes du côté droit ? Est-ce que l'épaule et les côtes pressent le

## 1, 2, 3... SOMMEIL

sol ou pas ? Sentez-vous du mouvement dans les côtes avec la respiration ?

Et le côté droit de la taille ? Est-ce qu'il laisse aller son poids vers le sol ou pas ? Ne changez rien. Observez simplement ce qui est.

Sentez le côté droit de la hanche, la cuisse, le genou, le mollet, la cheville, le pied droit. Quelles parties appuient le plus clairement au sol ?

Maintenant, tout en vous reposant, observez simplement les mouvements des côtes du côté *gauche*. À chaque inspiration, les côtes s'ouvrent et l'épaule et la hanche bougent un peu pour faire de la place, sans aucun effort de votre part. À chaque expiration, les côtes se relâchent et l'épaule et la hanche retournent à leur position de repos.

**Étape 3 – *Basculer la hanche vers le bas*** : Inspirez lentement, et sur l'inspiration, amenez progressivement la hanche gauche vers le *bas*, éloignez-la de la tête, en direction des pieds. C'est comme si tout le bassin basculait vers les pieds.

Puis expirez lentement, et sur l'expiration, laissez la hanche revenir à sa position de départ. Le mouvement devrait être très petit, avec le minimum de force. C'est aussi simple que ça.

Reposez-vous pendant un cycle de respiration ou plus. Respirez facilement, et observez vos sensations. Est-ce que vous remarquez une différence dans le contact de votre corps avec le sol ?

Répétez le mouvement plusieurs fois. Inspirez lentement, et basculez la hanche vers le bas. Expirez lentement, laissez la hanche se relâcher et revenir à sa position de départ. Après chaque mouvement, reposez-vous et respirez.

Faites des mouvements légers, faciles, lents. Rappelez-vous



## 5 - Bercez-vous vers le sommeil

que moins vous ferez d'effort, plus le résultat sera efficace. Les grands mouvements rapides et puissants ont tendance à stimuler. Les petits mouvements doux et lents synchronisés avec la respiration ont un effet calmant.

Ne faites pas d'effort pour respirer profondément ou d'une façon particulière. Laissez simplement la respiration aller et venir d'elle-même. Ne soufflez pas bruyamment ! Prenez tout le temps nécessaire pour chaque respiration.

À chaque fois que vous *inspirez* et que vous basculez la hanche vers le bas, que se passe-t-il dans les côtes et la taille du côté droit, en-dessous de vous ? Est-ce qu'elles se soulèvent du sol, ou est-ce qu'elles pressent davantage ? Est-ce que les côtes et la taille vous semblent peser plus sur le sol, ou au contraire s'alléger ?

À chaque fois que vous *expirez* et que vous laissez la hanche revenir à sa position de repos, que se passe-t-il ? Est-ce que les côtes et la taille se soulèvent du sol, ou est-ce qu'elles pressent davantage ? Est-ce qu'elles vous semblent peser plus sur le sol, ou au contraire s'alléger ?

**Étape 4 – Basculez la hanche en plusieurs paliers :** Ce mouvement se fait en quatre phases. Chacune se déroule sur un cycle complet de respiration.

1. Inspirez lentement, et sur l'inspiration, basculez la hanche gauche sur une toute petite distance, environ un quart de ce que vous avez fait dans l'étape 2. Puis gardez la hanche comme ça, et expirez lentement.

Vous expirez, mais vous ne laissez pas encore la hanche revenir à sa position de repos. Maintenez-la *en bas*.

2. À la respiration suivante, inspirez lentement, et sur l'inspiration, basculez la hanche gauche un tout petit peu plus bas. Puis gardez la hanche comme ça, et expirez lentement. La

hanche se trouve un petit peu plus *bas* qu'en phase 1.

3. À la troisième respiration, inspirez lentement et amenez la hanche encore un peu plus bas. Puis en la gardant là, expirez lentement. La hanche se trouve un petit peu plus *bas* qu'en phase 2.

4. Maintenant, inspirez lentement, en gardant la hanche où elle est. Puis expirez lentement et laissez *très progressivement* la hanche gauche se relâcher et revenir à sa position naturelle de repos.

5. Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez. Après avoir fait *juste 1 fois* ce mouvement en quatre phases, arrêtez-vous, reposez-vous et sentez, pendant trois cycles complets de respiration ou plus.

Quelles sensations avez-vous dans les côtes et la taille du côté droit ? Peut-être qu'elles commencent à presser le sol un peu plus fort que tout à l'heure. Vous pouvez avoir l'impression que la taille plonge dans le sol. En tout cas, cela signifie que vos muscles posturaux relâchent les efforts superflus et s'abandonnent à la gravité. Vous commencez à vous détendre profondément.

Tout mouvement physique, même très doux comme ceux-ci, est stimulant et produit une excitation physique. Lorsque vous vous reposez, vous pouvez observer que cette sensation disparaît progressivement. Le corps devient très calme et vous vous sentez tout à fait tranquille.

Quand vous prenez le temps de cultiver cette alternance de flux et de reflux de l'excitation, vous vous accordez au rythme naturel d'action et de repos qui s'exprime dans votre propre corps. Plus vous serez en accord avec ce rythme, plus il vous sera facile de vous reposer et de dormir.

Vous pouvez répéter les étapes 3 et 4 comme vous en avez

envie. Reposez-vous souvent. Plus vous prenez le temps de vous reposer entre les mouvements, plus vous laissez le temps à votre esprit et à votre corps de réagir par une détente profonde. Vous pouvez aussi essayer les mouvements allongé de l'autre côté.

Si à un moment vous commencez à vous sentir endormi et rêveur, surtout laissez-vous aller à cette tendance. Rappelez-vous que le besoin de dormir reflète l'une des nécessités les plus fondamentales du corps.

**Application :** Vous pouvez faire ce *Mini-mouvement* à l'heure du coucher pour vous aider à vous endormir. Si vous vous réveillez pendant la nuit ou tôt le matin, vous pouvez l'utiliser à nouveau. Souvenez-vous que les temps de repos entre les mouvements sont la partie la plus importante !

## **Mini-mouvement berceur B5 : Accueillir le Sommeil à Bras Ouverts**

En cas d'insomnie, pensez à ce qu'a écrit Deepak Chopra, cité plus haut : « N'abandonnez pas, et ne vous levez pas ». Sa pensée signifie que même si vous êtes éveillé, vous devriez rester au lit et vous reposer. Le fait d'être allongé tranquillement est beaucoup plus reposant que faire les cent pas, lire un livre ou n'importe quelle autre activité qu'il peut vous arriver de faire à quatre heures du matin. De plus, si vous restez tranquillement allongé au lit, vous avez plus de chance de glisser à nouveau vers le sommeil que si vous êtes en train de passer l'aspirateur dans le salon, de jouer à des jeux vidéo ou de figoler votre présentation PowerPoint – des activités qui ont en commun de risquer de vous éveiller encore plus qu'avant.

## 1, 2, 3... SOMMEIL

En général, je souscris à l'approche du Dr Chopra, en particulier si on la combine avec les *Mini-mouvements* présentés ici. Pourtant, il peut vous arriver d'être tellement éveillé, tellement agité que vous obliger à rester tranquillement au lit devient une torture. Une attaque d'anxiété, une inquiétude excessive ou des cauchemars peuvent vous catapulter hors du lit. Vos muscles se crispent, votre cœur bat la chamade et votre respiration devient complètement désordonnée. Dans cette situation, pourquoi vous punir ? Sortez du lit quelques instants et mettez le sommeil de côté. Essayez quelque chose de *différent*.

Ce *Mini-mouvement* se pratique debout. L'idée est de réussir à se calmer suffisamment pour retourner confortablement dans son lit. Là, vous pourrez faire un autre de vos *Mini-mouvements* favoris en position couchée. Vous savez déjà combien ils peuvent être efficaces.

Ce *Mini-mouvement* est présenté en trois parties. Chaque partie vous apprend quelque chose de nouveau sur les mouvements de la respiration. Une fois que vous maîtriserez les trois parties dans l'ordre, vous pourrez les pratiquer séparément, ou en une seule séquence. Rappelez-vous que vous pouvez vous approprier les *Mini-mouvements* et les utiliser à votre guise.

### **1e partie : Rouler les bras**

**Étape 1 – *Position de départ*** : Mettez-vous debout avec les pieds parallèles, les bras pendant confortablement sur les côtés. Adoucissez les yeux et laissez les paupières se fermer à moitié. Ne regardez rien de particulier. Comme d'habitude, prenez tout le temps nécessaire pour chaque respiration.

## 5 - Bercez-vous vers le sommeil



**Étape 2 – Roulez les bras vers l’extérieur :** Inspirez lentement, et sur l’inspiration, faites progressivement tourner les bras vers l’extérieur pour que les paumes de main regardent vers l’avant. Expirez lentement, relâchez les bras, et laissez-les revenir à leur position de départ. Répétez le mouvement cinq à dix fois.

Quel chemin prend la respiration à travers le corps dans ce mouvement ? Où sentez-vous la plénitude de la respiration ? Plutôt dans le dos ou à l’avant du corps ? Est-ce que c’est dans l’espace de respiration du bas, du milieu, du haut ?

Ne pensez pas où *devrait* se faire la respiration ; essayez de sentir où elle se fait *réellement*. Si vous utilisez votre intellect, vous ne ferez que confirmer ce que vous savez déjà. Si vous utilisez vos sens, vous découvrirez du nouveau.

Synchronisez les mouvements avec la respiration. La rotation des bras vers l’extérieur dure aussi longtemps que l’inspiration. Le retour à la position de repos dure aussi longtemps que l’expiration.

À chaque fois que vous terminez une respiration, assurez-vous de marquer un instant de pause avant le début de l'inspiration suivante. Dans ce bref instant d'apnée, votre esprit devient très calme.

**Étape 3 – *Reposez-vous et faites une pause*** : Expirez lentement et laissez progressivement les mains et les bras revenir à la position de départ. Reposez-vous pendant au moins trois cycles complets de respiration ou plus.

Observez s'il y a un changement quelconque dans votre respiration suite à ce que vous venez de faire. Est-ce que vous vous sentez un peu plus calme, un peu plus à l'aise que tout à l'heure ?

Si vous vous sentez plus calme, reposez-vous un peu plus longtemps. Si vous vous sentez agité, anxieux, vous pouvez passer dès à présent à l'étape suivante.

**Étape 4 – *Roulez les bras vers l'intérieur*** : Cette fois, inspirez lentement et roulez les bras vers *l'intérieur* de sorte que les paumes de main regardent vers *l'arrière*. Puis expirez lentement, relâchez les bras, et laissez-les revenir à leur position de départ. Ne vous pressez pas. Prenez tout le temps nécessaire à chaque respiration.

Quel chemin prend la respiration à travers le corps maintenant ? Où sentez-vous la plénitude de la respiration ? Plutôt à l'avant du corps ou dans le dos ? Est-ce que c'est principalement dans l'espace de respiration du bas, du milieu, du haut ?

Répétez le mouvement cinq à dix fois.

**Étape 5 – *Reposez-vous et faites une pause*** : Expirez lentement et laissez progressivement les mains et les bras revenir à la position de départ. Reposez-vous pendant au moins trois cycles complets de respiration ou plus.

## 5 - Bercez-vous vers le sommeil

Observez tout changement dans votre humeur, votre état d'esprit. Si vous vous sentez en paix et à l'aise, reposez-vous un peu plus longtemps. Sinon, passez à l'étape suivante.

**Étape 6 – Roulez les bras vers l'intérieur et l'extérieur :** Maintenant, vous allez combiner les deux mouvements que vous avez appris, en une seule action fluide et continue.

Inspirez lentement et tournez les bras vers l'extérieur, paumes de main vers l'avant. Observez où va la respiration – quelles parties de vous-même bougent quand vous respirez ? Puis expirez lentement et laissez les bras revenir à leur position de départ.

À la respiration suivante, inspirez lentement et tournez les bras vers l'intérieur, paumes de main vers l'arrière. Où va la respiration ? Quelles parties de vous-même bougent maintenant ? Puis expirez et laissez les bras revenir à leur position de départ. Laissez passer un instant de pause avant le début de l'inspiration suivante. Répétez ça plusieurs fois.

**Étape 7 – Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez :** Peut-être respirez-vous plus complètement maintenant. Plus de parties de vous-même sont disponibles pour participer aux mouvements de la respiration.

Est-ce que vous vous sentez un peu plus calme qu'au début ? Si c'est le cas, vous pouvez retourner au lit dès maintenant. Sinon, continuez à suivre pas à pas les indications de la section suivante.

## 2e partie : Ouvrir les mains

**Étape 8 – Position de départ :** Vous êtes tranquillement debout avec les pieds parallèles. Vos bras pendent sur les côtés.

**Étape 9 – Écartez le pouce et l'index :** Inspirez lentement, et sur l'inspiration, écartez très doucement le pouce et l'index l'un de l'autre, pour les deux mains. Puis expirez lentement, et

## 1, 2, 3... SOMMEIL

relâchez les mains.

Le mouvement consiste à ouvrir très doucement et très progressivement les mains, seulement au niveau du pouce et de l'index. Le reste de la main reste tranquille.

Répétez ce mouvement plusieurs fois. Inspirez lentement, éloignez le pouce et l'index l'un de l'autre. Expirez lentement, et relâchez.

Où va la respiration quand vous bougez les mains comme ça ? Quelles parties du corps bougent avec la respiration ?

**Étape 10 – *Écartez le pouce et le petit doigt*** : Inspirez lentement, et sur l'inspiration, écartez très doucement le pouce et le petit doigt l'un de l'autre, pour les deux mains. Puis expirez lentement, et relâchez les mains. Ne vous pressez pas. Prenez tout le temps nécessaire pour chaque respiration.

Le mouvement consiste à ouvrir très doucement et très progressivement les mains, seulement au niveau du pouce et du petit doigt. Les autres doigts restent tranquilles.

Répétez ce mouvement plusieurs fois. Inspirez lentement, écartez les pouces et les petits doigts. Expirez lentement, et relâchez.

Où va la respiration quand vous bougez les mains comme ça ? Quelles parties du corps bougent avec la respiration ?

**Étape 11 – *Combinez les deux mouvements*** : Maintenant, vous allez combiner les deux mouvements que vous avez appris, en une seule action fluide et continue.

Inspirez lentement et écartez doucement les *pouces* et les *index* les uns des autres. Expirez lentement, relâchez. Prenez tout le temps nécessaire entre la fin de l'expiration et le début de l'inspiration suivante.

Quand vous êtes prêt, commencez l'inspiration suivante.



## 5 - Bercez-vous vers le sommeil

Tout en inspirant lentement, écartez les *pouces* et les *petits doigts* les uns des autres. Puis expirez lentement, et relâchez. Répétez ça plusieurs fois.

Pouvez-vous sentir que la respiration prend un chemin différent à travers le corps selon que vous écartez les pouces/index ou les pouces/petits doigts ?

**Étape 12 – Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez :** Comment vous sentez-vous debout maintenant ? Êtes-vous plus à l'aise qu'au début ? Avez-vous plus envie de dormir ? Si c'est le cas, vous pouvez retourner vous coucher maintenant. Sinon, continuez à suivre les indications pas à pas dans la section suivante.

### 3e partie : Accueillir le sommeil à bras ouverts

**Étape 13 – Accueillez le sommeil à bras ouverts :** Inspirez lentement, et sur l'inspiration, tournez les bras vers l'extérieur pour que les paumes de main regardent vers l'avant. En même temps, écartez les pouces et les index l'un de l'autre. Expirez lentement, relâchez les bras et les mains et laissez l'expiration se terminer complètement.

Laissez l'inspiration suivante arriver d'elle-même. Alors inspirez lentement, tournez les bras vers l'intérieur pour que les paumes de main regardent vers l'arrière, et écartez les pouces et les petits doigts l'un de l'autre. Puis expirez lentement, relâchez les bras, relâchez les mains.

La respiration se laisse guider par le mouvement, et inversement, le mouvement se laisse guider par la respiration. Les changements arrivent spontanément, sans aucun effort de volonté.

### Étape 14 – Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez :

Pendant que vous vous reposez, sentez-vous respirer. Pouvez-vous sentir maintenant comment cette façon de respirer

## 1, 2, 3... SOMMEIL

aide à « faire de la place » à l'intérieur de vous-même ? Voyez ce que vous découvrez.

La respiration est mouvement ; sans mouvement, il n'y a pas de respiration. Tout comme chaque flocon de neige a une forme unique, chacune de vos respirations a sa forme unique. Chaque respiration trouve son chemin à travers le corps, selon la façon dont vous bougez en respirant.

En variant les mouvements de respiration, vous ouvrez de nouveaux chemins pour le souffle. Votre corps devient spacieux. Votre respiration se fait plus complète et plus libre, et vous vous sentez plus vivant. Cela vous procure plaisir et apaisement.

Quand vous êtes pleinement vivant, dormir ne pose jamais de problème. Si vous avez besoin de sommeil, vous allez dormir. Quand vous vous réveillerez, vous vous sentirez alerte et plein d'énergie tout au long de la journée.

Maintenant que vous avez accueilli le sommeil à bras ouverts, vous pouvez retourner au lit et l'inviter là. Vous allez peut-être sommeiller, divaguer, vous assoupir. Dans tous les cas, poursuivez vos rêves jusqu'à leur conclusion farfelue. Bientôt, vous vous retrouverez allongé au chaud dans la lueur dorée de l'aube.

## Chapitre 6

### Bon à savoir

#### **La gestion mentale**

Au moment de vous coucher, le fonctionnement de votre esprit a une importance particulière. Par exemple, l'étude psychologique des schémas de pensée des individus juste avant de dormir a révélé que ceux qui ont un bon sommeil ne pensent à *rien de particulier* la plupart du temps, tandis que ceux qui ont un sommeil troublé pensent à des sujets divers comme leur emploi, leurs impôts ou encore leurs problèmes de santé. Ne penser à rien de particulier peut donc vous aider à vous mettre dans l'état d'esprit adapté pour passer une bonne nuit.

Il est cependant important de respecter l'intégrité de vos processus mentaux et de ne pas chercher à *contrôler* votre esprit. Vos pensées, vos émotions et vos souvenirs sont les sources d'information les plus fiables sur vous-même et sur le monde qui vous entoure. Vous ne voulez pas déformer ou interrompre ce système naturel d'information !

Plutôt que de faire appel à des stratégies de contrôle mental, je préfère la *gestion* mentale. La gestion mentale vous permet de modérer en douceur vos processus de pensée pour vous adapter plus efficacement à ce que vous faites. Lorsque vous écrivez, que vous parlez ou que vous effectuez une tâche complexe, votre esprit devrait être éveillé et alerte. Vous voulez être capable de traiter un large éventail de pensées aussi rapidement que possible. Mais quand vient le moment de vous reposer, vous devez être capable de changer de vitesse

## 1, 2, 3... SOMMEIL

mentalement. Votre pensée ralentit naturellement et le volume de vos pensées baisse considérablement. Votre esprit devient calme et clair.

Les *Mini-mouvements* sont un excellent moyen pour vous aider à atteindre cet état d'esprit calme, le plus favorable à un profond repos et à un sommeil de qualité. Mais même ainsi, vous pouvez utiliser conjointement quelques techniques simples de gestion mentale, en particulier dans les périodes où votre esprit est submergé de pensées stimulantes alors que vous préféreriez vous reposer. En voici quelques unes :

***Rien de particulier*** : Quand vient l'heure de vous coucher, faites comme les bons dormeurs : laissez de côté les soucis quotidiens, reposez-vous et ne pensez à rien de particulier.

***Les nuages qui passent*** : Si et quand des pensées perturbantes se présentent, imaginez qu'elles passent très loin au-dessus de votre tête, comme des nuages blancs et cotonneux dans un grand ciel bleu. Les pensées dans votre esprit sont des formes vaporeuses, tout comme les nuages dans le ciel. *Soyez certain* qu'elles n'ont aucun pouvoir sur vous.

***Allumez votre radio mentale*** : Imaginez que vos pensées vous parviennent émises par une radio. Puis imaginez que la radio se trouve dans la pièce voisine, avec la porte entrouverte. Vous pouvez entendre la radio, mais vous ne saisissez pas tout à fait le discours.

Si vous êtes plutôt visuel, vous pouvez utiliser à la place une télévision imaginaire. Imaginez que vous la placez juste à la limite de votre champ de vision, ce qui rend l'image floue. Plus l'écran est petit, mieux c'est. C'est bien aussi d'imaginer une télévision en noir et blanc !

« **Plus tard** » : Dites-vous intérieurement : « En cet instant, je choisis de me reposer. Rien d'autre ne m'est demandé, juste de me reposer avec l'esprit calme et clair ». Une fois que vous

avez pris cette résolution, vous pouvez accueillir toute pensée intrusive d'un doux mais ferme : « Plus tard ! »

Ces techniques de gestion mentale douces et non-intrusives peuvent être un prélude merveilleux aux *Mini-mouvements* berceurs du chapitre 5.

## **Sommeil continu ou sommeil réversible ?**

Beaucoup de gens s'attendent à se mettre au lit et dormir de façon *continue* pendant toute la nuit, sans se réveiller jusqu'au matin. Mais c'est irréaliste. La réalité, c'est que tous les dormeurs humains se réveillent brièvement entre quinze et trente-cinq fois pendant la nuit. Cela fait partie de notre rythme naturel de sommeil !

La différence entre les bons dormeurs et les insomniaques, ce n'est pas que les premiers dorment toute la nuit et que les seconds se réveillent. La différence, c'est que les *bons* dormeurs se réveillent ces quinze à trente-cinq fois mais se rendorment rapidement. La plupart du temps, ils ne se souviennent même pas qu'ils se sont réveillés. Les personnes *insomniaques* se réveillent et restent réveillées. Donc un sommeil de qualité ne dépend pas de la *continuité* mais plutôt de la *réversibilité* du sommeil. Cela signifie que vous pouvez vous réveiller, vous rendormir, vous réveiller et vous rendormir à nouveau, selon votre besoin.

La notion de réversibilité a été énoncée pour la première fois par Moshe Feldenkrais, le créateur contemporain du mouvement en conscience. Dans son ouvrage novateur, *La Puissance du Moi*, Feldenkrais écrit :

La réversibilité est l'une des caractéristiques de toute action correcte, même du sommeil. Ainsi, les personnes matures et bien coordonnées, comme celles qui ont

## 1, 2, 3... SOMMEIL

réussi à faire de leur travail un plaisir, peuvent s'endormir quand elles en ont envie et se réveiller quand c'est nécessaire. De plus, les animaux et les êtres humains en bonne santé n'émettent pas d'objection à être réveillés, puisqu'ils peuvent interrompre leur sommeil et le reprendre sans souci. La faculté d'interrompre une action ou un processus, de le reprendre, de l'inverser ou de l'abandonner est l'un des critères les plus subtils d'une bonne *acture*.<sup>16</sup>

Il n'est pas nécessaire d'explorer toutes les implications de cette assertion. Elles sont vastes, pas seulement en ce qui concerne le sommeil mais pour toute action humaine, pour la vie en général. Pour notre sujet, il suffit de noter que Feldenkrais a identifié le sommeil comme étant un modèle d'application de la réversibilité, qu'il considère comme « une caractéristique de toute action correcte ». J'ai repris ce principe pour l'appliquer plus spécifiquement au sommeil, en ces termes : *La réversibilité est une caractéristique de tout sommeil naturel et réparateur*. Je pense que cette formulation plus spécifique est en accord avec l'esprit de la citation originale.

Lorsque votre sommeil n'est pas pleinement réversible, vous sentez que vous ne pouvez pas vous fier à vous-même pour récupérer d'un réveil intempestif. Alors vous craignez de vous réveiller, et vous vous fâchez contre tout événement ou personne qui pourrait perturber votre sommeil. Cela provoque en vous une cascade de réactions au stress qui, comme nous l'avons vu, vous éveillent et vous empêchent de vous rendormir avant un bon moment.

Maintenant, voici la bonne nouvelle : la réversibilité du

16 *La Puissance du Moi*, M. Feldenkrais, ed. Robert Laffont 1990, p.152 (trad. modif. BW)

sommeil s'apprend. Les *Mini-mouvements* présentés au chapitre 5 vous guident pas à pas vers un sommeil profond, réparateur et complètement réversible. Pour de meilleurs résultats, pratiquez tous les soirs à l'heure du coucher. Le sommeil arrivera en douceur, sans effort de volonté. Si vous vous réveillez au cours de la nuit, pratiquez à nouveau. Peu à peu, vous retournerez à cet état rêveur et somnolent. Pratiquez souvent ! L'effet est cumulatif. À la fin, votre sommeil deviendra complètement réversible.

## **Trop pressé de dormir**

Dans un monde qui accélère sans cesse, la plupart d'entre nous est toujours pressé, pressé d'aller ici ou là, de faire ceci ou cela. Et aussi fou que cela paraisse, nous sommes même *pressés de dormir* !

Nous mettons de côté huit, sept, ou six heures pour notre repos nocturne. Puis nous essayons de faire rentrer au chausse-pied tout le repos dont nous avons bien besoin dans ce petit intervalle de temps. C'est terriblement étroit !

Dormir avec un horaire aussi serré produit beaucoup d'anxiété par anticipation. « Je suis encore éveillé ? Je dois être debout à six heures ! Je n'ai pas de temps à perdre ! » Ce genre de pensée peut exciter l'esprit et le corps, et produit des hormones du stress qui retardent l'arrivée du sommeil.

Que faire ? Transformez cette précipitation en inaction à l'heure du coucher ! Si vous avez besoin de huit heures de sommeil, accordez-vous de passer huit heures et demie ou même neuf heures au lit. C'est bien ça – allez vous coucher trente ou soixante minutes plus tôt que ce dont vous avez absolument besoin. De cette façon, vous éliminez la pression. Reposez-vous, détendez-vous, laissez votre esprit s'éclaircir et

*ne pensez à rien de particulier.* Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour chaque respiration. Laissez-vous dériver, somnoler, rêvasser, à votre rythme.

Faites l'essai. Cette heure « d'inaction » est un luxe qui prépare vraiment le terrain pour un meilleur sommeil.

## **Se réveiller tard dans la nuit : chance ou malédiction ?**

Bien des gens se plaignent de se réveiller tard dans la nuit ou très tôt le matin. En faites-vous partie ? Est-ce que vous accusez ces périodes d'éveil d'être la cause de vos mauvaises nuits ou de journées où vous vous traînez et où vous vous sentez improductif ?

Dans mon travail avec les personnes au sommeil perturbé, j'ai parfois trouvé utile de considérer la situation sous un angle différent : le problème ne réside peut-être pas dans les périodes d'éveil en elles-mêmes, mais dans nos attentes rigides concernant le sommeil. Voyez plutôt :

Il existe de nombreuses preuves qu'autrefois nos ancêtres dormaient en deux périodes. Ils allaient se coucher peu après le coucher du soleil, puis se réveillaient après minuit, pendant une heure ou plus. Cet intermède leur donnait l'occasion de se reposer en étant pleinement lucides, ou de profiter d'un temps de prière ou de contemplation, ou encore d'alimenter le feu, de s'occuper des enfants et des animaux, ou simplement de regarder le ciel. Puis venait le moment de retourner au lit pour un « second sommeil » qui se prolongeait jusqu'à l'aube. À ce rythme tranquille, nos ancêtres pouvaient largement prendre tout le sommeil dont ils avaient besoin entre le coucher et le lever du soleil.



On peut considérer ce temps de veille comme un héritage du sommeil ancestral et le produit des rythmes naturels de notre corps. C'est aussi une occasion de ressourcement spirituel – ce dont nous avons bien besoin en ces temps agités ! Malheureusement, notre *précipitation à dormir* transforme souvent cette alliée, cette pause naturelle et nourricière, en ennemie.

Pensez-y. Vous allez peut-être finir par considérer cette veille comme une précieuse opportunité plutôt que comme une interruption intempestive. Accordez-vous simplement tout le temps que vous avez besoin de passer au lit, tout le temps nécessaire pour que se déroule le processus naturel du sommeil. Cela vous procurera un meilleur repos et une relation plus harmonieuse avec votre corps et votre esprit.

## **Un retour vers soi-même : la dimension spirituelle du sommeil**

Le Dalai-lama a appelé le sommeil notre « méditation la plus importante !... pas pour le nirvana, mais pour la survie »<sup>17</sup>. Il a raison, bien sûr – mais le sommeil est bien plus qu'une simple « méditation de survie ». Il peut être un allié précieux de toute pratique spirituelle.

Il existe un état intermédiaire entre le sommeil et la veille, que les anciens yogis appelaient le *nirvikalpa*, l'état libre de toute construction mentale. La science moderne le nomme « état hypnagogique ». C'est notre porte d'entrée naturelle vers l'intériorité de l'esprit, le point de départ commun à la méditation, l'introspection, la contemplation, le rêve, et le *sommeil*.

17 Dans une interview du *Utne Reader*

## 1, 2, 3... SOMMEIL

Le sommeil est chaque nuit un retour vers nous-même, que nous en ayons conscience ou non. Pendant les heures de veille, tout ce que nous voyons, que nous entendons, que nous sentons et que nous *faisons* semble nous attirer hors de nous-même. Immergé et engagé dans le monde extérieur des choses et des gens – le monde de l'action –, nous oublions qui nous sommes *vraiment*. Quand nous nous allongeons pour dormir, nous retirons notre attention de ce monde extérieur et de son agitation. Nous entrons à l'intérieur, pour *être avec nous-même*, dans l'instant présent. Là, notre cœur s'ouvre aux rêves et à l'émerveillement, et nous entrevoyons notre personnalité originelle sans être encombré par le stress et les tensions de la vie quotidienne.

Cette confrontation solitaire peut paraître difficile à certains. Elle peut évoquer des sentiments que nous préférierions ignorer. Mais pour ceux qui sont enclins à l'introspection, c'est un beau cadeau. Dans ce moment de tranquillité, nous retournons à nos origines dans la nature et le cosmos, nous nous abandonnons à un pouvoir plus grand que nous-même, et la prière et la méditation arrivent à nous spontanément, sans aucun effort de volonté.

Les yogis des temps passés ont emprunté ce chemin apaisant vers l'élévation de la conscience. Plus près de nous, de grands scientifiques et de grands artistes ont cherché à atteindre un état hypnagogique comme source d'inspiration créatrice. Einstein a élaboré une partie importante de sa théorie de la relativité en chevauchant un rayon de soleil, profondément embarqué dans un rêve. Kekulé a élucidé la structure circulaire du benzène alors qu'il rêvait à des serpents. Vincent van Gogh disait souvent que les tableaux lui venaient « comme en rêve ».

Alors vous voyez, vous n'avez pas besoin de gaspiller ce temps d'éveil que vous passez chaque nuit. Cela peut être un temps de profonde introspection et une riche source

6 - *Bon à savoir*

d'inspiration. Vous pouvez alors vous réjouir du paradoxe apparent que pour vous, le *sommeil* devient un moyen d'*éveil à vous-même*.

## Annexe 1 - La science, le sommeil et vous

Les personnes souffrant de troubles du sommeil sont irritables, manquent d'attention et sont sujettes aux accidents. Elles présentent plus de risques de dépression, de maladies cardiaques ou d'attaques cérébrales que les personnes bien reposées.

De nombreuses études ont mis en évidence les conséquences néfastes de la privation de sommeil :

Par exemple, la réduction du temps de sommeil à quatre heures par nuit perturbe l'activité et le cycle de plusieurs hormones importantes. Les altérations sont similaires à celles observées suite au vieillissement ou parfois la dépression<sup>18</sup>.

L'insomnie provoque la réduction des défenses immunitaires.

De nombreux pilotes de ligne, policiers et médecins reconnaissent faire des erreurs par manque de sommeil, ce qui affecte leur état de conscience<sup>19</sup>. 19 % des professionnels de santé rapportent avoir empiré l'état d'un patient par fatigue ; 44 % des policiers reconnaissent avoir pris des risques inutiles en état de fatigue ; et 80 % des pilotes de lignes régionales américaines disent qu'ils se sont endormis dans le cockpit lors de « micro-sommeils » pendant cinq à dix secondes ou plus, y compris pendant le décollage et l'atterrissage. Une étude de l'armée américaine suggère qu'en raison du stress des combats et du manque de sommeil, les soldats se comportent comme s'ils étaient saouls ou sous sédatifs, avec des temps de réponse plus lents, une vigilance réduite et des difficultés à se

18 Étude menée par Eve Van Cauter de l'Université de Chicago et les collègues d'une université de Belgique.

19 Rapporté par Mark Rosekind, consultant en hygiène du sommeil pour l'industrie, dans *Business Week*

remémorer des détails clefs.

Le mot de la fin ? On estime le coût total de l'insomnie et autres désordres du sommeil, incluant les dépenses de santé, les dommages matériels, les accidents industriels, l'absentéisme et les pertes de productivité, à près de 45 milliards de dollars par an<sup>20</sup>.

## **Le bon côté**

Heureusement, le sommeil a aussi un côté positif : c'est le meilleur remède que nous fournit la nature. Pendant des siècles, on a cru que le sommeil était simplement un état dormant du cerveau et du corps. Aujourd'hui, la science a identifié les nombreux bénéfices que procure le sommeil naturel :

Dans le cerveau, la diminution du métabolisme et de la température pendant un sommeil tranquille permet aux neurones de récupérer des dommages liés à l'oxydation causée par les radicaux libres pendant les heures de veille. La plupart des régions du cerveau sont incapables de régénérer leurs cellules. Ce travail de réparation liée au sommeil est donc essentiel pour que le cerveau reste en bon état de marche. Pendant la phase de sommeil paradoxal, pendant laquelle se déroule la plupart de nos rêves – environ 20 % du temps total de sommeil – les neurotransmetteurs essentiels cessent d'être relargués. Pendant ce répit, les récepteurs de ces neurotransmetteurs peuvent se reposer et récupérer leur niveau de sensibilité. On pense que cette restauration joue un rôle important dans la régulation de l'humeur.

Comme nous l'avons vu, la privation de sommeil déprime le fonctionnement du système immunitaire, mais l'inverse est

20 Chiffre de 2005

## 1, 2, 3... SOMMEIL

également vrai. Une bonne nuit de sommeil a un merveilleux effet réparateur sur le système de défense du corps.

Le sommeil est la technique de réduction du stress la plus efficace. Le sommeil profond, en particulier, donne une chance de s'affirmer à la branche parasympathique du système nerveux autonome, celle qui contrôle notre aptitude à nous reposer et à digérer les événements.

Vous surveillez votre poids ? L'hormone de croissance humaine (HGH), qui contrôle la croissance des tissus vivants pendant l'enfance, joue ensuite chez l'adulte le rôle de régulateur pondéral, entre autres fonctions. Et elle n'est sécrétée que pendant le sommeil profond. Sans sommeil, même le plus strict des régimes vous apportera plus de frustration que de perte de poids !

Le sommeil joue un rôle dans le processus de mémorisation. Ce que nous apprenons pendant les heures de veille nécessite des périodes distinctes de consolidation avant d'être finalement retenu. Le temps qui passe effectue une part du travail, mais le sommeil a la capacité unique d'améliorer le processus.

Le sommeil est source d'intuitions pour trouver des solutions créatives à des problèmes difficiles<sup>21</sup>. Voilà qui compte aussi bien pour les performances scolaires des enfants que pour la productivité et la créativité du travail des adultes.

Vous voulez exceller à l'école ou au travail ? Faites le plein de sommeil ! Vous voulez un système immunitaire fort ? Dormez ! Vous voulez être en pleine forme, joyeux et svelte ? Dormez, dormez, dormez !

21 Étude menée à l'Université de Lübeck en Allemagne, et publiée dans *Nature*.

## De combien de sommeil avez-vous besoin ?

C'est une question délicate. Les besoins de chacun sont différents, comme pour tous les aspects de la vie. Bien sûr, je ne peux pas donner une réponse individuelle à chacun des lecteurs. Alors voilà :

Avant l'invention de l'éclairage artificiel, on pense que l'on dormait *en moyenne* 10 heures par nuit. La science médicale évalue à *8,4 heures* par nuit la moyenne de sommeil nécessaire à une bonne santé générale, tout en reconnaissant que certaines personnes se portent très bien avec une ou deux heures de moins alors que d'autres ont besoin d'une ou deux heures de plus. Sans être en désaccord avec cette évaluation, je considère que le sommeil est aussi une affaire personnelle et spirituelle. Mon intérêt ne porte pas que sur la santé mais aussi sur le développement personnel, le plaisir et l'auto-guérison.

Je crois que nous avons *besoin* d'environ huit heures de sommeil par nuit, plus ou moins une ou deux heures, *mais nous pouvons tirer profit de bien davantage*. Certaines régions en nous se trouvent dans un état d'agitation profonde et ont besoin de bien plus qu'un sommeil nocturne ordinaire pour être pleinement reposées et se ressourcer.

Pour faire une analogie avec l'alimentation, nous savons tous qu'il existe un minimum d'apport journalier recommandé (AJR) pour certains nutriments comme les vitamines. Ces 8,4 heures, plus ou moins deux, sont vos AJR pour la « vitamine S », le sommeil. C'est une nécessité physiologique ! Cependant, vous pouvez en prendre des doses supérieures pour atteindre ces recoins enfouis de vous-même qui ont besoin de se reposer, de recouvrer leur plein tonus de vie. Les *Mini-mouvements* présentés dans ce livre sont justement conçus pour vous aider à atteindre cet objectif.

## **Combien d'heures devriez-vous passer au lit ?**

Les gens pensent rarement au nombre d'heures qui peuvent être nécessaires pour obtenir ces heures de sommeil. La question est celle de l'efficacité : combien d'heures cela prend-il pour obtenir huit heures de sommeil ? Il est tout à fait normal qu'il y ait un délai entre le moment où vous posez la tête sur l'oreiller et le moment où vous glissez dans le sommeil (c'est la latence d'endormissement).

Avez-vous des périodes d'éveil pendant la nuit ? C'est normal aussi et cela peut être très enrichissant de laisser votre esprit vagabonder ou de méditer, mais combien de temps cela soustrait-il à votre temps réel de sommeil ? Et enfin, qu'en est-il le matin ? Est-ce que vous restez allongé à savourer les derniers instants à passer au lit ? Lorsque vous faites le calcul de votre temps de sommeil, vous devez le soustraire du total.

Alors supposons que vous passez vingt minutes à vous endormir, vingt minutes éveillé en pleine nuit et vingt minutes allongé dans la lueur de l'aube : ce sont soixante minutes de sommeil qui s'en vont ! Je vous suggère fortement de faire un calcul similaire pour vos propres habitudes. Vous risquez d'être surpris ! Et vous envisagerez peut-être d'ajuster vos horaires pour vous réserver davantage de temps au lit.

## **Les somnifères : une piètre consolation**

Les somnifères représentent un marché juteux pour l'industrie pharmaceutique. Des campagnes sponsorisées par l'industrie veulent faire croire que le traitement médicamenteux contre l'insomnie est d'une part nécessaire sur le plan médical, et d'autre part naturel, sûr et aussi anodin que de prendre un cachet d'aspirine pour un mal de crâne.



Mais est-ce le cas ? Une étude rapporte qu'une demi-douzaine de séances de thérapie comportementale et cognitive, une forme de thérapie par la parole, fait plus pour aider un dormeur en difficulté que le somnifère le plus en vue<sup>22</sup>. La thérapie s'attaque aux causes de l'insomnie – le stress, l'anxiété – et apprend au patient à les gérer plus efficacement. De mon point de vue, cela semble une solution bien plus sûre et plus attirante que les médicaments. Et les techniques de respiration et les mouvements de relaxation profonde du *Sounder Sleep System* sont absolument compatibles avec toutes les approches psychothérapeutiques. Bien sûr, il serait plus rapide d'avalier une pilule au coucher et cela demanderait moins d'attention de votre part. Mais je pense que vous valez bien un peu plus de temps et d'attention, en particulier lorsque le résultat a de grandes chances d'être plus sûr, meilleur et de durer plus longtemps.

Personnellement, je ne doute pas des somnifères en tant que dernier recours. Je suis content qu'ils soient disponibles pour les gens qui souffrent de douleurs, de maladies, d'effets secondaires de chimiothérapies ou autres événements extrêmement stressants de la vie, et qui sans eux ne pourraient pas dormir pendant de longues périodes. Cependant, les somnifères sont devenus les premiers plutôt que les derniers recours, même en cas d'insomnie transitoire de courte durée.

Il est facile de commencer à prendre des somnifères, mais pas toujours facile d'arrêter. Une grande partie de ma clientèle est constituée de personnes qui se battent avec « l'insomnie rebond », l'incapacité à dormir qui résulte de l'arrêt des somnifères. Après une période pendant laquelle le rythme sommeil-veille a été contrôlé par un médicament plutôt que par les mécanismes naturels de l'horloge interne du corps, il peut être difficile pour l'esprit et le corps de reprendre leurs rôles

22 Étude menée à la *Harvard Medical School*

passés.

Si vous envisagez de prendre des somnifères, voici quatre questions que je vous suggère de poser à votre médecin – et à vous-même :

1. Comment les somnifères vont-ils affecter la qualité de votre sommeil ? Le sommeil naturel contient les étapes essentielles du sommeil dans les bonnes proportions. Perturberez cet équilibre, comme le font les somnifères, et vous risquez d'obtenir quelque chose de tout à fait différent. La plupart des recherches sur les somnifères sont financées par les industriels eux-mêmes. Ils s'intéressent au délai avant qu'un somnifère ne fasse effet, à la durée de l'effet et aux effets secondaires. Et cela s'arrête à peu près là.

2. Quels sont les effets à long terme de l'utilisation de somnifères ? Notez qu'aucun somnifère n'a jamais été testé au-delà d'une utilisation de courte durée – un mois tout au plus ! Pourtant, beaucoup de gens ayant des difficultés à dormir en prennent pendant des mois, voire des années. Quels sont les effets sur la santé ? Les conséquences ? Nous n'en savons rien.

3. Combien de temps le médicament gardera-t-il son efficacité ? Votre corps et votre esprit peuvent devenir insensibles à ses effets. Il se peut que vous deviez ajouter un autre médicament, puis encore un autre, simplement pour obtenir le même effet qu'initialement. J'ai des clients qui prennent trois somnifères différents toutes les nuits...

4. Quelle est la stratégie de sortie ? Combien de temps devez-vous prévoir de prendre ce médicament et qu'est-ce que cela vous demandera pour arrêter ? Ressentirez-vous les effets de l'insomnie rebond ?

Avec un avis médical et un peu de recherche personnelle, vous pourrez prendre la décision la plus juste pour vous. Même si vous décidez de prendre le chemin des médicaments, j'espère

que vous choisirez aussi d'apprendre les exercices du *Sounder Sleep System* qui induisent le sommeil en douceur. Ils rendront votre vie plus paisible et hâteront le jour où vous n'aurez plus besoin de somnifères.

## **Faire basculer le « commutateur » du sommeil**

Voici plus de soixante-dix ans, un neurologue du nom de Constantin van Economo fit l'hypothèse qu'il existait dans le cerveau des structures responsables du sommeil et de la veille. On a aujourd'hui localisé deux centres dans le cerveau, qui constituent le « commutateur du sommeil ». Ces deux centres mènent une lutte neurologique continue dans laquelle chacun tente d'inhiber, ou de supprimer, l'activité de l'autre. Notre état de veille ou de sommeil à un instant donné dépend de la dominance d'un de ces noyaux à cet instant. Du même coup, la rupture de la communication entre les deux structures peut être une cause d'insomnie. Le développement de nouveaux médicaments pourrait permettre de faire basculer ce commutateur sur « *on* » à notre gré et d'agir sur les centres effectifs du sommeil. L'idée est de se rapprocher davantage du sommeil naturel, sans effets secondaires ni dépendance éventuelle ou imprévisibilité dans les résultats.

Or en pratiquant les *Mini-mouvements*, vous apprenez justement à faire basculer le commutateur du sommeil sans aucune aide artificielle, en faisant appel au mouvement physique et à la respiration. Et cela ne vous coûte rien.

## Annexe 2

### Petit lexique du Sounder Sleep System

Pour votre confort de lecture, les dénominations en anglais ont été traduites en français. En voici la correspondance :

*Mini-Move* : Mini-mouvement

*Waiting game* : Jeu de l'attente

*Healing sleep* : Sommeil guérisseur

#### ***Relaxing Mini-Moves* : Mini-mouvements relaxants**

*The Pelvic Rock* : Bascule du Bassin

*Unlocking Your Rib « Cage »* : Déverrouiller la « Cage »  
Thoracique

*Lengthening One Side of Your Trunk* : Allonger un Côté

*Slouch and Recover* : Se Laisser Aller et Se Redresser

*Painting the Air (Freeing Your Arms for Action)* : Peindre l'Air  
(Libérer les bras pour l'action)

*To Banish Neck and Shoulder Tension : Hang Loose !* : Laisser  
Pendre les Épaules (contre les tensions dans la nuque et les  
épaules)

#### ***Calming Mini-Moves* : Mini-mouvements calmants**

*The Healer* : le Guérisseur

*L.E.S.S. Is More* : Faire Moins

*Annexe 2 - Petit lexique du Sounder Sleep System*

*Making Room* : Faire de la Place

*Things Are Looking Up !* : Les Yeux au Ciel

*Main Squeeze* : la Poignée de Main Secrète

*A Twist of the Wrists* : Plier les Poignets

*Touching Your Heart* : Toucher son Cœur

***Lulling Mini-Moves* : Mini-mouvements berceurs**

*Breath Surfing* : Surfer sur le Souffle

*Rocking the Cradle* : Se Balancer

*Tongue in Cheek* : la Langue dans la Joue

*The Ziggurat* : le Ziggurat

*Welcoming Sleep with Open Arms* : Accueillir le Sommeil à  
Bras Ouverts

Note : Depuis la création du *Sounder Sleep System* et l'édition de cet ouvrage, Michael Krugman a enseigné les *Mini-mouvements* selon une classification un peu différente :

*Guided Natural Breathing* : Respiration Naturelle Guidée

*Day Tamers* : Apaiseurs de jour (les *Mini-mouvements* qui se font en position assise, pendant la journée)

*Night Tamers* : Apaiseurs de nuit (les *Mini-mouvements* qui se font en position allongée, pendant la nuit)

## Annexe 3

### Les Mini-mouvements en bref

Les *Mini-mouvements* tels qu'ils sont présentés dans les chapitres 3 à 5 ont été soigneusement composés pour vous guider au long d'un processus d'apprentissage pas à pas, tel que vous pourriez le vivre au cours d'un stage ou d'un atelier. Ils vous assurent une pratique efficace, avec les résultats les plus satisfaisants possibles.

Une fois que vous vous êtes familiarisé avec un *Mini-mouvement* dans sa forme détaillée, vous pouvez utiliser les résumés ci-après. Répétez chaque étape plusieurs fois, lentement, en faisant des pauses entre deux étapes pendant plusieurs cycles de respiration.

*Ces résumés sont donnés comme aide-mémoire pour votre pratique et ne remplacent pas le texte donné in extenso.*

### Chapitre 3 – Détendez votre corps

#### R1 : La Bascule du Bassin

**1. *Position de départ*** : Allongez-vous sur le dos et reposez-vous quelques minutes. Observez les parties de votre corps en contact avec le sol. Pliez les jambes avec les pieds au sol.

**2. *Basculez les hanches vers l'arrière*** : Basculez un peu les hanches pour que le bout du coccyx se soulève vers le ciel, tandis que la taille s'abaisse vers la terre. Puis relâchez.

**3. *Basculez les hanches vers l'avant*** : Basculez doucement les hanches dans l'autre sens. L'extrémité du coccyx s'abaisse vers la terre, et la taille se soulève du sol. Puis relâchez.

**4. *Basculez les hanches vers l'avant et l'arrière*** : Basculez lentement les hanches vers l'avant, puis vers l'arrière.

**5. Pulsation rythmique :** Basculez les hanches vers l'avant et l'arrière avec des mouvements très petits et très rapides. Ces petits mouvements génèrent une pulsation qui se transmet à toute votre structure.

## **R2 : Déverrouiller la « Cage » Thoracique**

**1. Observez-vous en action :** Debout, regardez plusieurs fois à droite et à gauche et repérez un objet que vous pouvez voir.

**2. Faites flotter votre épaule :** Allongez-vous. Soulevez un peu l'épaule droite du sol. Puis laissez-la doucement revenir au sol.

**3. Synchronisez la tête et l'épaule :** Faites flotter l'épaule droite vers le haut, et tournez la tête doucement vers la gauche.

**4. Déverrouillez la « cage » :** Faites lentement flotter l'épaule droite vers le haut, et en même temps, pressez *très doucement* l'épaule gauche dans le sol.

**5. Deuxième côté :** Répétez les étapes 2 à 4 de l'autre côté.

**6. Tournez en rythme :** Mettez-vous debout avec les bras pendant sur les côtés. Tournez le tronc vers la droite et vers la gauche en laissant les bras se balancer librement. Laissez la poitrine se libérer et s'assouplir.

## **R3 : Allonger un Côté**

**1. Levez les bras :** Debout, levez lentement le bras droit vers le plafond sans effort, sans étirer. Puis de même avec le bras gauche. Rappelez-vous vos sensations pour comparer plus tard.

**2. Observez-vous au repos :** Allongez-vous sur le dos. Observez le contact des différentes parties de votre corps avec le sol.

**3. Position de départ :** Allongez-vous sur le côté droit. Pliez les jambes pour que les genoux soient devant vous, au sol. La jambe gauche repose sur la jambe droite.

**4. Faites glisser le pied vers le bas :** Faites glisser le pied

gauche un peu vers le bas, en l'éloignant de la tête, comme si vous vouliez allonger la jambe.

**5. Mobilisez l'épaule :** Amenez tout doucement l'épaule gauche vers le haut, vers l'oreille.

**6. Descendez la hanche :** Sans déplacer le pied ni la jambe, pouvez-vous faire descendre la hanche, l'éloigner de l'épaule ?

**7. Allongez la jambe :** Allongez la jambe gauche et éloignez le talon de la tête, pour que la jambe *s'allonge* encore.

**8. Allongez un côté :** Amenez en même temps la hanche gauche vers le bas et l'épaule gauche vers le haut. La hanche et l'épaule s'éloignent l'une de l'autre, et le côté gauche du corps s'allonge.

**9. Sentez la différence :** Roulez sur le côté et mettez-vous debout. Levez lentement le bras gauche vers le plafond. Quelle sensation avez-vous de ce mouvement maintenant ? Essayez de lever le bras droit et comparez.

**10. Explorez l'autre côté :** Allongez-vous sur le côté gauche et répétez tous les mouvements, cette fois avec la hanche droite et l'épaule droite.

## **R4 : Se Laisser Aller et Se Redresser**

**1. Observez votre position assise :** Assis sur la moitié avant du siège, sans vous appuyer sur le dossier, observez votre assise.

**2. Regardez vers le bas :** Baissez lentement la tête et regardez vers le bas, vers la boucle de votre ceinture. Puis revenez.

**3. Impliquez les côtes et la poitrine :** Quand vous baissez la tête et les yeux vers le bas, votre poitrine a tendance à pointer vers le ventre. Quand vous levez la tête et les yeux, votre poitrine monte pour aider la tête à revenir. (Vous pouvez placer les doigts sur le sternum).

**4. Engagez le bas du dos :** Quand vous vous laissez aller, laissez le bas du dos reculer. Le dos s'arrondit légèrement. Quand vous revenez, laissez le bas du dos avancer. (Vous



pouvez placer la main sur le bas du dos).

**5. Basculez le bassin :** Quand vous baissez la tête, le bassin bascule vers l'arrière ; vous êtes assis davantage sur l'*arrière* des fesses. Quand vous levez la tête, le bassin bascule vers l'avant ; vous êtes alors assis davantage sur l'*avant* des fesses.

**6. Combinez le tout :** Basculez le bassin vers l'avant et l'arrière, en impliquant la tête et les yeux, la poitrine, le bas du dos.

**7. Observez votre position assise :** Voyez s'il y a une différence dans la façon dont vous êtes assis, par rapport au début.

## **R5 : Peindre l'Air (libérer les bras pour l'action)**

**1. Levez les bras :** Levez lentement les deux bras devant vous, comme pour poser les mains sur un clavier, puis ramenez-les sur les cuisses. Sont-ils légers et faciles à bouger, ou lourds ?

**2. Levez les bras tout en vous laissant aller :** Laissez-vous aller comme dans le *Mini-mouvement* qui précède. Dans cette position, levez et abaissez les bras plusieurs fois.

**3. Levez les bras tout en vous grandissant :** Asseyez-vous en vous sentant aussi grand que possible sans effort. Dans cette position érigée, levez et abaissez les bras plusieurs fois.

**4. Synchronisez les bras et le tronc :** Laissez-vous aller. Puis redressez-vous lentement en même temps que vous montez les bras. Puis à nouveau, laissez-vous aller et abaissez les bras.

**5. Peindre l'air :** Peignez une toile imaginaire avec le dos des mains d'un coup de pinceau ascendant. Au point haut du mouvement, laissez les poignets plier en arrière, paumes face à la toile. Peignez avec les paumes de main qui glissent vers le bas.

**6. Peindre l'air – niveau avancé :** Faites un mouvement de pinceau vers le haut et le bas avec la main droite. Au début du mouvement vers le bas de la main droite, soulevez la main gauche pour peindre vers le haut. Puis abaissez la main gauche

tandis que vous levez la main droite.

**7. *Sentez la différence*** : Levez lentement les bras comme pour atteindre un clavier. Est-ce différent maintenant ?

## **R6 : Laisser Pendre les Épaules**

**1. *Prenez des repères pour les épaules*** : Notez la distance entre la pointe de votre épaule droite et votre oreille droite. Comparez avec la distance entre l'épaule gauche et l'oreille gauche.

**2. *Prenez des repères pour la tête et les yeux*** : Lentement, tournez la tête et les yeux vers la droite et la gauche, sans forcer. Est-ce que la tête tourne plus loin, plus librement vers un côté ?

**3. *Levez l'épaule droite*** : Tout en inspirant lentement, levez doucement l'épaule droite.

**4. *Levez l'épaule en trois paliers*** : Inspirez lentement et levez l'épaule droite, du quart de l'amplitude maximum, et gardez-la où elle est. Expirez lentement. Répétez ça encore deux fois, en levant un peu plus l'épaule à chaque fois. Puis inspirez lentement et sur l'expiration, laissez peu à peu l'épaule descendre.

**5. *Comparez l'épaule*** : Notez la distance entre l'épaule droite et l'oreille droite maintenant. Est-ce différent de tout à l'heure ?

**6. *Comparez la tête et les yeux*** : Tournez lentement la tête et les yeux vers la droite et vers la gauche, comparez les deux côtés.

**7. *Deuxième côté*** : Répétez les étapes 3 à 5 avec l'épaule gauche.

## Chapitre 4 – Calmez votre esprit

### C1 : Faire Moins

**1. Explorez l'espace de respiration du bas :** Paumes de main sur le bas du ventre, séparez un peu le pouce des autres doigts. Les bouts des pouces se touchent au-dessus du nombril, et les bouts des index se touchent en-dessous du nombril. Quand vous inspirez, le ventre soulève les mains. Le contact entre les pouces et entre les index s'allège. Quand vous expirez, le ventre redescend, les bouts des pouces reviennent l'un vers l'autre, ainsi que les bouts des index. C'est la respiration qui fait le mouvement.

**2. Explorez l'espace de respiration du milieu :** Paumes de main sur les côtes basses, le pouce repose sur la poitrine, au-dessus des côtes les plus basses, et les quatre autres doigts reposent sous les côtes, sur le ventre. Les bouts des majeurs se touchent, ainsi que les bouts des index. Quand vous inspirez, les côtes s'écartent et se soulèvent. Le contact entre vos doigts devient plus léger, voire ils se séparent légèrement. Quand vous expirez, vos côtes s'abaissent et vos doigts reviennent les uns vers les autres. C'est la respiration qui fait le mouvement.

**3. Explorez l'espace de respiration du haut :** Paumes de main sur le haut de la poitrine, sous les clavicules et au-dessus des seins. Les bouts des majeurs se touchent légèrement, au milieu de la poitrine. Quand vous inspirez, la poitrine se soulève et les bouts des majeurs s'écartent un peu. Quand vous expirez, la poitrine s'abaisse et les bouts des doigts se rapprochent. C'est la respiration qui fait le mouvement.

## **C2 : Faire de la Place**

- 1. *Position de départ*** : Allongez-vous sur le côté droit.
- 2. *Vos côtes s'ouvrent avec la respiration*** : A l'inspiration, vos côtes gonflent et s'ouvrent. A l'expiration, elles reviennent.
- 3. *Votre épaule bouge avec la respiration*** : Pendant que vous inspirez, cherchez à détecter un mouvement, même subtil, de l'épaule gauche. Quand les côtes s'ouvrent, elles poussent un peu l'épaule pour « faire de la place » et permettre l'expansion.
- 4. *Votre hanche bouge avec la respiration*** : Quand vous inspirez lentement, est-ce qu'il se produit un mouvement, même très petit, dans la hanche gauche ? Les côtes ont besoin de place pour s'ouvrir, et elles poussent un peu la hanche du chemin.
- 5. *Le côté de votre corps s'allonge avec la respiration*** : À chaque inspiration, tout le côté gauche du tronc s'allonge. À chaque expiration, vous vous détendez profondément.

## **C3 : Les Yeux au Ciel**

- 1. *Installez-vous confortablement*** : Assis sur une chaise ou allongé sur le dos, fermez les yeux. Observez vos lèvres, vos joues, votre front. Votre visage est-il au calme, ou au contraire tendu et contracté ?
- 2. *Levez un peu le sourcil*** : Levez un peu le sourcil *droit*, lentement, et revenez, plusieurs fois.
- 3. *Levez un peu la paupière*** : Lentement, levez et abaissez doucement la paupière droite, plusieurs fois.
- 4. *Levez un peu les yeux*** : Avec les yeux fermés, laissez le globe de l'œil droit flotter vers le haut, comme pour regarder juste au-dessus de l'horizon. Sur l'expiration, relâchez l'œil.
- 5. *Combinez le tout*** : Combinez les mouvements du sourcil, de la paupière et de l'œil pour en faire un seul mouvement doux.

## **C4 : La Poignée de Main Secrète**

- 1. *Poignée de Main Secrète*** : Mains sur les genoux, paumes vers le bas, rapprochez les mains et attrapez un des pouces. Étendez l'index de la main ayant attrapé le pouce. Attrapez l'index étendu avec les doigts de l'autre main.
- 2. *Pressez le pouce*** : Sur l'inspiration pressez progressivement le pouce. Puis expirez et relâchez peu à peu la pression.
- 3. *Pressez l'index*** : Sur l'inspiration pressez progressivement l'index. Puis expirez et relâchez peu à peu la pression.
- 4. *Alternez les pressions*** : Sur l'inspiration pressez progressivement le pouce. Puis expirez et relâchez peu à peu la pression. Sur l'inspiration suivante, pressez progressivement l'index. Puis expirez et relâchez peu à peu la pression.
- 5. *Pressez et levez les yeux*** : Continuez comme avant. Mais à chaque fois que vous inspirez en pressant, laissez les yeux flotter vers le haut, paupières fermées. Puis expirez, laissez les yeux se détendre, et relâchez la pression.
- 6. *Pour finir*** : Très progressivement, séparez les mains et posez-les confortablement sur les genoux. Ouvrez lentement les yeux.

## **C5 : *Plier les Poignets (méditation en mouvement pour se détendre pendant la journée)***

- 1. *La poignée de main secrète*** : Joignez les mains en Poignée de Main Secrète.
- 2. *Pliez les poignets*** : Inspirez lentement, et en même temps, pliez un petit peu les poignets vers l'arrière. Expirez lentement, et relâchez les poignets.
- 3. *Laissez les yeux flotter vers le haut*** : Inspirez lentement, pliez les poignets, et en même temps laissez les yeux flotter

vers le haut. Puis expirez, relâchez les yeux, et relâchez les poignets.

**4. *Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez*** : Observez le résultat des mouvements que vous avez faits.

## **C6 : Toucher son Cœur**

**1. *Touchez votre cœur*** : Placez le centre de la paume d'une main au centre de la poitrine. Sentez la chaleur de votre main aller à la rencontre de la chaleur de votre cœur.

**2. *Touchez votre cœur avec les deux mains*** : Posez une main sur le cœur et l'autre main par-dessus. Respirez facilement, et laissez les mains suivre la montée et la descente de la respiration.

**3. *Touchez votre cœur avec le sourire*** : Touchez votre cœur avec une main ou les deux. Laissez les mains suivre la montée et la descente de la respiration. Puis, à chaque inspiration lente, *pensez à un sourire*. À chaque expiration, relâchez.

## Chapitre 5 – Bercez-vous vers le sommeil

### B1 : Surfer sur le Souffle

- 1. Position de départ :** Les bouts des quatre doigts des deux mains sont posés de chaque côté de la poitrine. Les pouces reposent là où c'est le plus confortable.
- 2. Soulevez et abaissez les pouces :** Inspirez lentement, et pendant que la poitrine se soulève, soulevez progressivement les pouces pour les éloigner un tout petit peu de la poitrine. Expirez lentement et relâchez les pouces.
- 3. Variation 1. Allégez les pouces :** Inspirez lentement, et pendant que la poitrine se soulève et fait monter les pouces, vous allégez les pouces sans vraiment les soulever. Puis expirez lentement et relâchez.
- 4. Variation 2. Imaginez les mouvements des pouces :** Inspirez lentement, et imaginez seulement que vous soulevez les pouces. Puis expirez lentement et relâchez.
- 5. Variation 3 :** Essayez *Surfer sur le Souffle* avec l'index, le majeur, l'annulaire ou le petit doigt au lieu des pouces.
- 6. Variation 4 :** Essayez *Surfer sur le Souffle* avec les mains sur l'espace de respiration du milieu ou celui du bas, comme décrit dans *Faire Moins*.

### B2 : Se Balancer

- 1. Position de départ. :** Allongé sur le dos, jambes pliées avec les plantes de pied à plat au sol.
- 2. Repoussez-vous :** Sur l'inspiration, *pensez* que vous commencez à allonger les jambes. Vous faites une légère poussée contre le sol comme pour *l'éloigner* de vous. Les hanches basculent vers l'arrière : le coccyx monte vers le plafond et la taille se rapproche du sol. Puis expirez lentement et relâchez.
- 3. Tirez les pieds vers vous :** Sur l'inspiration, *pensez* que vous

tirez un peu les pieds *vers vous*. Vous exercez une très légère traction contre le sol, comme pour rapprocher les pieds de vous. Les hanches basculent vers l'avant : la taille se soulève du sol et le coccyx plonge vers le sol. Puis expirez lentement et relâchez.

**4. *Balancez-vous en aller-retour*** : Sur la première respiration, inspirez lentement et pensez que vous éloignez les pieds de vous. Les hanches basculent vers l'arrière. Expirez lentement et relâchez. Sur la deuxième respiration, inspirez lentement et pensez que vous tirez les pieds vers vous. Les hanches basculent vers l'avant. Expirez lentement et relâchez.

### **B3 : La Langue dans la Joue**

**1. *Position de départ, langue dans la joue*** : Posez doucement la pointe de la langue contre l'intérieur de la joue droite, juste à droite de la commissure des lèvres. Inspirez lentement et pressez tout doucement la langue vers l'extérieur contre la paroi de la joue. Expirez lentement et relâchez.

**2. *Autres positions pour la langue.***

### **B4 : Le Ziggurat**

**1. *Basculez la hanche 1*** : Allongez-vous sur le côté droit avec les hanches et les genoux pliés. Inspirez lentement, et sur l'inspiration, basculez un tout petit peu la hanche gauche vers le bas. Puis gardez la hanche comme ça, et expirez lentement.

**2. *Basculez la hanche 2*** : À la respiration suivante, inspirez lentement, et sur l'inspiration, basculez la hanche gauche un tout petit peu plus bas. Puis gardez la hanche comme ça, et expirez lentement.

**3. *Basculez la hanche 3*** : À la troisième respiration, inspirez lentement et amenez la hanche encore un peu plus bas. Puis en



la gardant là, expirez lentement.

**4. Relâchez la hanche :** Inspirez lentement, en gardant la hanche où elle est. Puis expirez lentement et laissez *très progressivement* la hanche gauche se relâcher et revenir au repos.

**5. Arrêtez-vous, reposez-vous et sentez :** Après avoir fait *juste 1 fois* ce mouvement en quatre phases, arrêtez-vous, reposez-vous et sentez, pendant *trois* cycles complets de respiration *ou plus*.

## **B5 : Accueillir le Sommeil à Bras Ouverts**

**1. Position de départ :** Debout avec les pieds parallèles, les bras pendant confortablement sur les côtés.

**2. Roulez les bras vers l'extérieur :** Sur l'inspiration, faites tourner les bras vers l'extérieur pour que les paumes de main regardent vers l'avant. Expirez lentement, relâchez les bras.

**3. Roulez les bras vers l'intérieur :** Sur l'inspiration, roulez les bras vers l'intérieur de sorte que les paumes de main regardent vers l'arrière. Expirez lentement, relâchez les bras.

**4. Écartez le pouce et l'index :** Sur l'inspiration, écartez doucement le pouce et l'index l'un de l'autre, pour les deux mains. Puis expirez lentement, et relâchez les mains.

**5. Écartez le pouce et le petit doigt :** Sur l'inspiration, écartez doucement le pouce et le petit doigt l'un de l'autre, pour les deux mains. Puis expirez lentement, et relâchez les mains.

**6. Accueillez le sommeil à bras ouverts 1 :** Sur l'inspiration, tournez les bras vers l'extérieur pour que les paumes de main regardent vers l'avant. En même temps, écartez les pouces et les index l'un de l'autre. Expirez lentement, relâchez.

**7. Accueillez le sommeil à bras ouverts 2 :** Sur l'inspiration, tournez les bras vers l'intérieur pour que les paumes de main regardent vers l'arrière, et écartez les pouces et les petits doigts l'un de l'autre. Puis expirez lentement, relâchez.

## Pour aller plus loin

Pour des renseignements sur le *Sounder Sleep System*, en particulier l'annuaire des enseignants, voir le site :

[www.soundersleep.com](http://www.soundersleep.com)

Vous trouverez des enregistrements audio en français de quelques *Mini-mouvements* du *Sounder Sleep System* détaillés dans cet ouvrage sur : [www.sensactions.fr](http://www.sensactions.fr).

Pour des renseignements sur la *Méthode Feldenkrais* en France, en particulier l'annuaire des praticiens et les stages proposés, voir le site de l'association française des praticiens :

[www.feldenkrais-france.org](http://www.feldenkrais-france.org)

