

# Postures simples et rapides pour favoriser le sommeil

Insomnies, stress, réveils nocturnes... avec des postures simples et rapides, le yoga du soir est idéal pour retrouver une bonne qualité de sommeil. La relaxation combinée à la respiration vont favoriser le retour des nuits sereines. Voici 6 postures faciles de yoga du soir pour se détendre le corps et l'esprit.



rédit image : [Depositphotos](#)

## Le yoga du soir pour dormir mieux

Si vous avez des difficultés à trouver le sommeil, des insomnies ou un sommeil agité, le yoga du soir peut être une bonne solution.

En effet, le **stress et les préoccupations du quotidien** agissent parfois sur la qualité de notre sommeil. La **lumière bleue de nos écrans**, consultés avant de dormir, peut également être source d'insomnies. Certaines **douleurs de dos chroniques** peuvent empêcher une bonne nuit de repos.

Pratiquées régulièrement et pendant quelques minutes, les pratiques relaxantes du yoga du soir vont **dissiper les tensions physiques et psychiques** de la journée.

### Le yoga du soir peut avoir d'excellentes répercussions sur votre santé globale :

- **La détente mentale** : lâcher-prise émotionnel, lâcher-prise des pensées négatives.
- **La détente musculaire** : dans une séance de yoga, la phase de relaxation permet de relâcher les muscles qui sont souvent « sous tension » de façon totalement inconsciente.
- **La détente du dos** : le squelette tout entier se détend et principalement la colonne vertébrale. En éliminant les tensions du dos, on retrouve un sommeil de meilleure qualité.



édit image : Depositphotos

## **Le yoga du soir : entre respiration et postures physiques**

Le yoga combine des exercices de respiration, les *pranayamas*, et des postures physiques, les *asanas*. La combinaison de ces deux exercices permet de se ressourcer et de **préparer notre corps à un sommeil réparateur et profond.**

- **Les postures physiques** vont pouvoir détendre vos muscles et votre squelette.
- **La respiration** va pouvoir contrôler votre système nerveux et lui envoyer des signaux de relaxation.

Au moment du coucher, éteignez votre télévision et votre téléphone, et préparez-vous pour prendre soin de vous. Accordez-vous un petit moment de relaxation en enchaînant quelques postures de yoga du soir, idéales pour mieux dormir.

Tout au long des exercices, concentrez-vous sur votre respiration, ce qui vous permettra de vous préparer au sommeil. Les résultats devraient se traduire par une **sensation de calme avant de dormir** ou par un sommeil réparateur et un sentiment de **vivacité dès le réveil.**

Voici un enchaînement de 6 postures de yoga du soir qui vous aideront à améliorer votre sommeil et à retrouver des nuits réparatrices. Vous pouvez également créer une ambiance zen, avec musique douce et bougies pour vous détendre au maximum.

### **1 . Posture de la Montagne -*Tadâsana***

---



crédit image : Depositphotos

**Cet exercice vous permettra d'évacuer les tensions accumulées.** Cette posture permet de prendre conscience de son corps et de faire un retour sur soi.

1. Les deux pieds posés sur le sol, commencez par équilibrer le poids de votre corps.
2. Étirez bien votre colonne vertébrale pour vous grandir au maximum, jusqu'au sommet de votre tête.
3. Joignez les mains à la poitrine, paumes réunies, face à face.
4. Inspirez profondément par le nez, tout en levant les bras vers le ciel, mains jointes et doigts collés et écartés.
5. Retenez votre souffle quelques secondes, puis relâchez tout en expirant.
6. Recommencez pendant 2 minutes.

**Dans un deuxième temps :**

1. Refaites le même exercice, en ouvrant les mains, toujours doigts écartés et en vous hissant sur la pointe des pieds, comme pour mieux vous grandir.
2. Bloquez la respiration 2 à 3 secondes de plus que précédemment, puis relâchez en expirant fortement.
3. Recommencez pendant 2 minutes.

## 2 . L'angle lié – *Baddha Konasana*

---



CF

édits images : Depositphotos

Pour bien dormir, voici une **posture qui va vous détendre.**

1. En position assise, placez vos plantes de pieds l'une contre l'autre.
2. Mettez les mains sur vos pieds ou sur vos chevilles.
3. Inspirez en vous penchant en avant, tout en gardant le dos droit.
4. Continuez à respirer dans cette position. Vous allez sentir la tension qui s'évacue.
5. Gardez cette position pendant environ 2 minutes.

## 3 . La tête d'aiguille – *Sucirandhrasana*

---



crédit

image : Depositphotos

Cette posture va **permettre à votre corps de s'étirer et de se détendre.**

1. Mettez-vous en position allongée, le dos bien à plat au sol.
2. Pliez vos genoux et posez la plante des pieds au sol.
3. Ramenez votre genou droit vers votre poitrine.
4. En gardant vos hanches bien droites, placez votre cheville gauche au-dessus de votre genou droit.
5. Attrapez votre cuisse droite et ramenez votre jambe droite vers votre poitrine.
6. Inspirez et expirez dans cette position en veillant à bien garder vos hanches bien droites.
7. Restez dans cette position jusqu'à sentir un léger étirement.

Puis, changez de jambe et répétez l'exercice. Une fois l'exercice terminé, relevez-vous doucement.

#### **4 . La posture de l'enfant – *Balāsana***

---



créd

it image : Depositphotos

La posture de l'enfant est un **exercice de yoga du soir idéal pour s'endormir.**

1. Mettez-vous en position à genoux, et asseyez-vous sur vos talons.
2. Ouvrez les genoux pour qu'ils soient dans le prolongement de vos hanches.
3. Inspirez et expirez profondément tout en vous penchant en avant pour placer votre front sur le sol et votre poitrine sur vos genoux.
4. Vos bras sont au-dessus de votre tête et vous aident à vous étirer.
5. Ramenez vos bras le long du corps pour que les mains, paumes vers le ciel, touchent nos pieds.
6. Continuez à respirer profondément.
7. Gardez la posture pendant 2 minutes, en essayant de visualiser les pensées qui s'échappent de votre tête.
8. Laissez votre esprit se vider autant que possible.

Une fois l'exercice fini, relevez-vous doucement.

## **5 . Jambes au mur – *Viparita Karani***

---



crédit

image : Depositphotos

Cette posture peut s'effectuer sur son lit aussi bien qu'au sol. Ce mouvement d'élévation des jambes est **idéal pour les personnes qui travaillent debout** toute la journée.

1. Proche d'un mur, allongez-vous confortablement sur le dos, en vous assurant que votre nuque est bien soutenue. Vos lombaires et votre pelvis doivent reposer sur le sol (ou le lit).
2. Levez vos jambes et posez-les contre le mur.
3. Pour vous étirer au maximum, placez vos fesses contre le mur de manière à ce que votre corps forme un angle droit.
4. Étendez vos bras de chaque côté de votre corps et étirez vos doigts comme si vous vouliez toucher les murs latéraux tout en respirant profondément.
5. Assurez-vous d'avoir une respiration paisible. Vous devez vous imaginer en train de vous enfoncer un peu plus dans le sol.
6. Faites 5 à 10 cycles où vous inspirez en comptant jusqu'à 4 puis vous expirez en comptant jusqu'à 8. Ensuite, arrêtez de faire le *pranayama* et respirez de façon naturelle pendant environ 5 minutes.

Une fois l'exercice fini, tournez-vous délicatement sur le côté, sans mouvement brusque et relevez-vous doucement.

## 6 . Le cobra – *Bhujangâsana*

---



image : Depositphotos

Cette posture est idéale pour **rééquilibrer vos émotions**. La posture du cobra renforcera également votre tronc et ré-alignera votre colonne vertébrale, tout en **diminuant la raideur dans le bas du dos**.

1. Allongez-vous sur le ventre, sur votre lit ou au sol.
2. Collez votre front au sol quelques secondes pour vous relaxer et vous concentrer.
3. Puis, placez vos mains sous les épaules et écartez légèrement les jambes, à la largeur de votre bassin.
4. Les pieds sont tendus dans l'alignement du corps.
5. Poussez le bassin contre le sol, tout en soulevant votre torse en repoussant le sol des mains.
6. Ouvrez votre cage thoracique en prenant de longues et profondes respirations.
7. Recommencez de 5 à 10 fois, pendant 2 minutes.

Une fois l'exercice fini, relâchez en abaissant votre poitrine et votre front vers le sol. Relevez-vous doucement.

**L'important est de trouver le type de yoga qui correspond à votre besoin. Il existe d'autres postures et enchaînements plus complets, mais quelques exercices choisis peuvent également vous procurer bien-être et relaxation.** Les exercices proposés dans cette article sont issus du Yoga Nidra et du Hatha Yoga.

**Le Yoga Nidra** permet d'associer exercices faits en douceur, relaxation, visualisation et respiration. Il s'agit d'accomplir une relaxation totale et d'atteindre un état entre la veille et le sommeil. Cette forme de yoga, pratiquée le soir, va également avoir d'excellentes répercussions sur la qualité de votre sommeil.

- Découvrez notre article : [Le Yoga Nidra, le yoga du sommeil pour enfin mieux dormir ou se détendre.](#)

**Le Hatha Yoga** est surtout connu pour tonifier tous les muscles du corps. Mais certaines postures de ce type de yoga sont également reconnues pour améliorer sensiblement la qualité du sommeil.

**yoga du soir et pratiquez-les régulièrement. Vous observerez rapidement des bénéfices sur votre sommeil.**

[https://www.mieux-vivre-autrement.com/yoga-du-soir-6-postures-simples-et-rapides-pour-favoriser-le-sommeil.html?fbclid=IwAR2vHlCPKXUjiY5ks9qMSdZCjBAtg\\_oM99Pzn\\_jY0-agFqZHGA1lCIu2Uow](https://www.mieux-vivre-autrement.com/yoga-du-soir-6-postures-simples-et-rapides-pour-favoriser-le-sommeil.html?fbclid=IwAR2vHlCPKXUjiY5ks9qMSdZCjBAtg_oM99Pzn_jY0-agFqZHGA1lCIu2Uow)