Exercices de relaxation avant de dormir

Débutant 1 personne suffit

Introduction

© 123RF / auremar

Vous voulez bien dormir et vous avez raison car un bon sommeil est garant d'une bonne santé, tant physique que psychologique. Vous souhaitez ne pas avoir recours aux somnifères chimiques qui ne résolvent rien mais qui, au contraire, accroissent à la longue votre mal-être. Cette fiche recense des exercices de relaxation avant de dormir qui vous aident à trouver un bon sommeil et une grande forme et qui sont dénués d'effets secondaires.

Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

http://sommeil.ooreka.fr/ebibliotheque/liste

À propos des exercices de relaxation avant de dormir

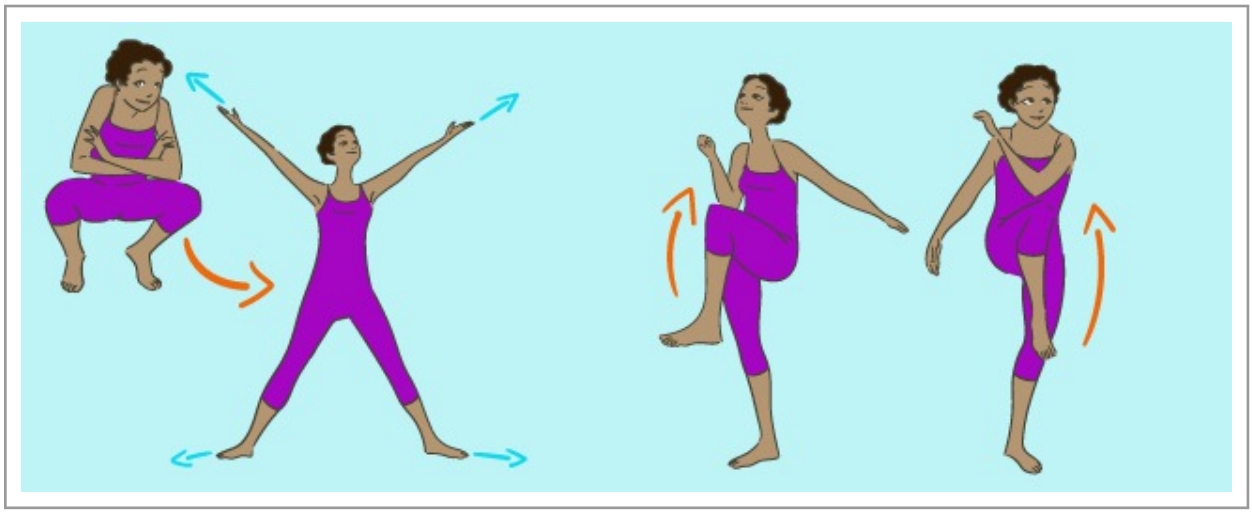
Les exercices de relaxation à faire avant de dormir vous aident non seulement à vous endormir le soir mais permettent aussi, pour la plupart, de canaliser vos humeurs, de réduire votre stress dans la journée et de vous réveiller en forme le matin.

Ainsi, certains exercices peuvent être renouvelés dans la journée à volonté, en cas de besoin et selon le temps et l'espace dont vous disposez.

Vous pouvez, bien sûr, moduler votre programme de relaxation et choisir les exercices qui vous conviennent le mieux.

> ***Bon à savoir** : ces exercices doivent être pratiqués régulièrement si vous voulez obtenir un résultat durable mais la discipline à toute épreuve et la culpabilité sont à éviter : soyez zen et patient avec vous-même !*

1. Faites des exercices qui chassent les soucis avant de dormir



Souvent, la difficulté à s'endormir ou les insomnies sont liées au stress et aux idées que l'on ressasse. Certains exercices simples permettent de faire le vide.

L'étoile à 5 branches

Dans le cadre de la pratique du yoga, cet exercice sert à échauffe et à donner de la motivation. Cependant, il aide aussi à relâcher des émotions variées accumulées au cours de la journée, ce qui en fait une bonne pratique de relaxation avant de dormir.

- Vous êtes accroupi, pieds écartés, bras croisés sur la poitrine.
- Inspirez.
- Durant l'expiration, levez-vous et ouvrez les bras pour prendre la forme d'une étoile à 5 branches.
- Imaginez vos tensions et vos soucis s'évacuer vers le bout des doigts et des orteils.
- Reprenez 2 à 3 fois le mouvement.

Les mouvements croisés dynamiques

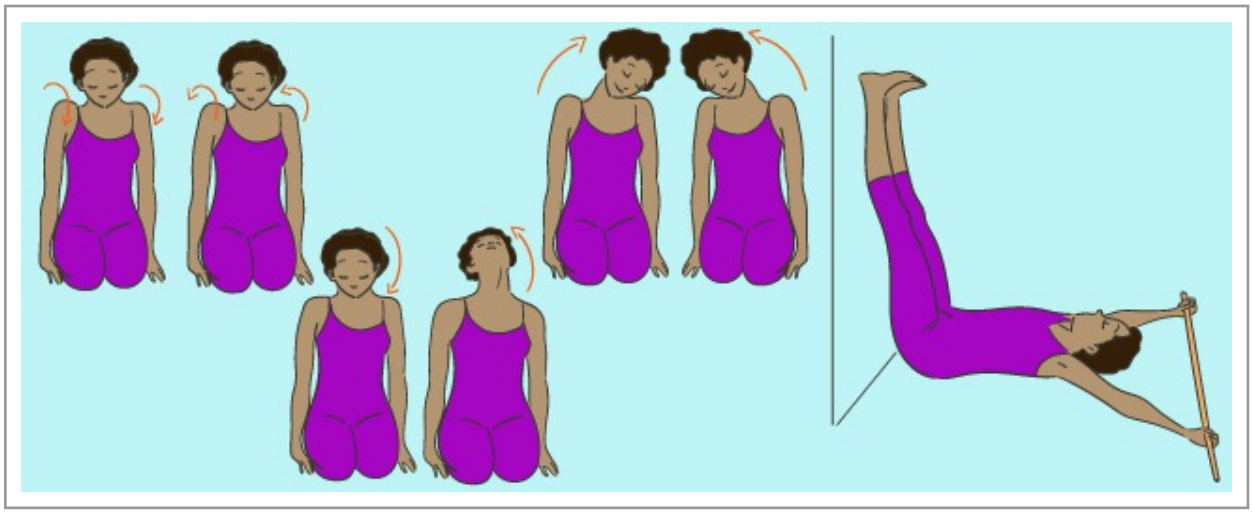
Ces mouvements sont indiqués en cas de pertes de mémoire et de difficultés de concentration (lecture, écoute) mais aussi en cas de fatigue s'accroissant anormalement au cours d'activité

physique et/ou si vous vous réveillez fatigué : relançant la circulation de l'énergie, cette pratique évite les sensations de fatigue le matin.

> ***Astuce** : pour un effet bénéfique sur toutes les fonctions évoquées, effectuez 5 séries de 40 mouvements dans la journée (la première au lever, la dernière avant le coucher)*

- Debout, commencez la série en levant le genou gauche et en amenant le coude (ou la main) droit vers ce genou, puis inversement, et ainsi de suite.
- Pratiquez la série sans interruption ni saccades, comme une marche sur place rythmée, pendant 1 minute (soit 40 mouvements : 20 à gauche, 20 à droite, alternés).

2. Faites des étirements relaxants avant de dormir



Votre stress mental a des répercussions sur votre corps. Aussi, il est nécessaire d'évacuer les tensions de votre corps avant de vous coucher pour favoriser le sommeil.

La mobilisation du cou et des épaules

Les tensions de la journée ont une prédilection pour le haut du dos, le cou et les épaules où elles viennent souvent se loger. C'est pourquoi il est nécessaire de relaxer cette zone le soir avant de dormir.

- Vous êtes à genoux, les fessiers posés sur les talons.
- Tirez les épaules vers le bas et relâchez les bras.
- Placez votre tête bien dégagée des épaules, visage de face.
- Commencez par soulever les épaules vers les oreilles. Ne bougez pas la tête.
- Roulez les épaules vers l'arrière, puis replacez-les dans leur position initiale. Faites cela 5 fois.
- Roulez les épaules vers l'avant, puis replacez-les dans leur position initiale. Faites cela 5 fois.
- Puis descendez lentement le menton vers la poitrine, étirez la nuque.
- Descendez lentement la tête vers l'arrière sans forcer ni ressentir de douleur, étirez l'avant du cou.
- Replacez la tête dans sa position de départ.
- Puis baissez lentement la tête vers l'épaule droite. Ne soulevez pas les épaules.
- Faites la même chose vers l'épaule gauche.

- Replacez la tête dans sa position de départ.
- Puis tournez la tête vers la droite, sans la baisser ni la lever.
- Regardez au-dessus de l'épaule droite le plus loin possible.
- Replacez la tête dans sa position de départ.
- Faites la même chose vers la gauche.
- Replacez la tête dans sa position de départ, fermez les yeux et respirez calmement quelques instants.

> ***Conseil** : si vous n'êtes pas à l'aise avec la position assise, choisissez une posture plus confortable pour vous (le tailleur, par exemple, accessible à tous) ou mettez-vous sur une chaise, dos droit et pieds à plat au sol.*

L'étirement des muscles postérieurs

La chaîne musculaire postérieure va des voûtes plantaires au crâne, en passant par les mollets, les ischio-jambiers, les fessiers et le dos. Elle assure une posture droite et prévient les problèmes dus aux positions statiques quotidiennes. Cependant, leur trop grande sollicitation dans la journée finit par réduire votre aisance articulaire et peut créer des douleurs dorsales. Des étirements de cette zone sont donc nécessaires pour vous relaxer avant de dormir.

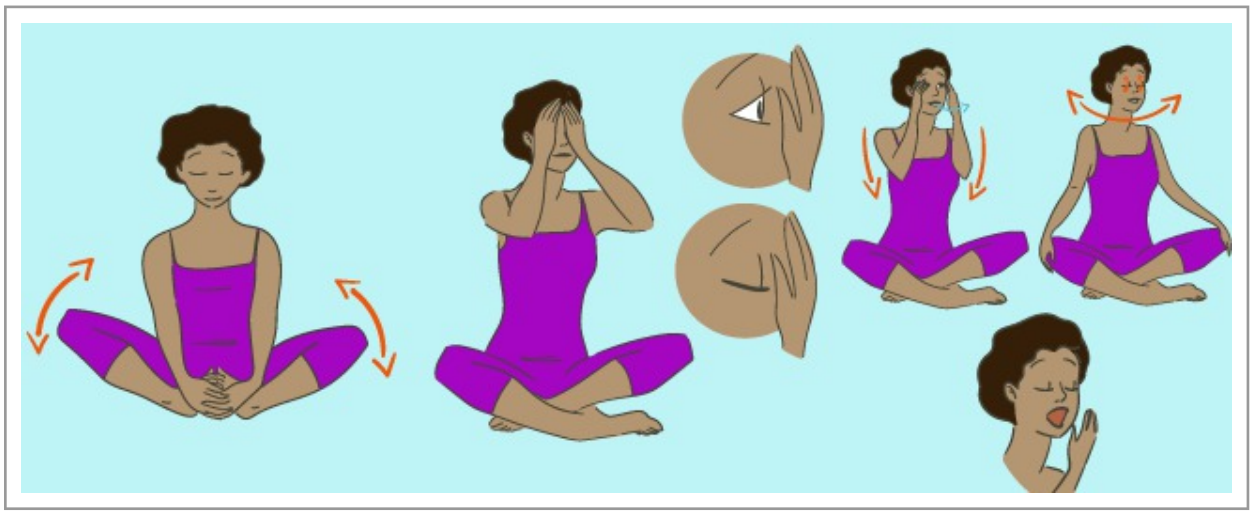
- Vous êtes allongé dos sur le sol, jambes fléchies contre un mur, fesses touchant sol et mur (ou au plus près)
- Vos bras, placés au-dessus de la tête, tiennent un bâton.
- Inspirez.
- En expirant doucement, allongez bras et jambes en même temps.
- Maintenez les fesses au sol.

Progressez doucement dans cet étirement de récupération : alternez expiration/allongement et inspiration/tenue de la position acquise.

> ***Astuce** : s'il ne vous est pas possible d'allonger totalement les jambes, gardez la meilleure extension possible, que vous obtiendrez en 3 paliers successifs. L'entière extension des jambes n'est absolument pas nécessaire, l'idée de l'exercice étant de récupérer votre propre mobilité après une journée de mauvaises positions et non de vouloir devenir souple.*

> ***Conseil** : la respiration est importante. Respirez tout au long de l'exercice en vous souvenant que l'expiration facilite la diminution du tonus musculaire, ce qui aide à la détente.*

3. Optez pour des gestes relaxants avant de dormir



Si vous avez des difficultés d'endormissement ou à vous rendormir à la suite d'un réveil nocturne, certains gestes permettent de retrouver son calme et de chasser l'angoisse qui monte.

Le papillon

Cet exercice dégage les énergies bloquées dans la poitrine. Les petits battements du papillon drainent les muscles fessiers et lombaires, soulagent les tensions dans les cuisses, détendent le bassin et les hanches. Ils ont pour cela leur utilité dans une relaxation avant de dormir.

- Vous êtes assis au sol, jambes allongées devant vous, dos droit.
- Joignez les pieds plante contre plante en rapprochant les talons (à l'aide des mains) au plus près de votre périnée.
- Croisez les doigts en couvrant les orteils.
- Ouvrez les genoux vers le sol, en veillant à ce qu'ils restent à la même hauteur.
- Fermez les yeux.
- Commencez à mobiliser vos genoux de haut en bas, à la manière des ailes d'un papillon.
- Gardez un rythme soutenu pendant environ 1 minute.
- Ne vous embarrassez pas de la respiration, respirez normalement et naturellement.

Conseils. Ne pliez pas le corps : gardez toujours le dos droit. Décontractez les abdominaux.

Le palming

Le palming, ou les « mains palmées », est un geste pour la santé des yeux, à réaliser quotidiennement dès que la fatigue oculaire se fait sentir (détend et soulage les yeux), particulièrement dans toutes situations où les yeux sont très sollicités en vision rapprochée (ordinateur, écrans divers, etc.) ou pour vous « vider » la tête en fin de journée avant de dormir.

> ***Bon à savoir** : la combinaison chaleur/obscurité procure bien-être et détente des yeux.*

- Vous êtes assis confortablement sur le sol ou devant une table sur laquelle vous pourrez vous accouder.

- Inspirez profondément, retenez quelques secondes puis expirez d'un coup : sentez les tensions vous quitter.
- Prenez une grande inspiration.
- Frottez-vous vigoureusement les mains pour produire de la chaleur.
- Accoudez-vous si vous êtes assis devant une table.
- Placez le creux de vos paumes de main sur vos yeux fermés, en serrant le nez ; les doigts arrivent en haut du front. N'appuyez pas. Les doigts sont bien joints afin de ne pas laisser filtrer la lumière. L'obscurité permet à vos yeux de se ressourcer profondément.
- Ouvrez les yeux dans ce cocon toujours en place.
- Prenez le temps de ressentir l'énergie et la chaleur des mains pénétrer dans les globes oculaires.
- Refermez les yeux. Prolongez la pratique 1 minute environ, en respirant calmement et profondément, jusqu'à vous sentir complètement reposé.
- Terminez avec gros soupir tonique tandis que vos mains se détachent lentement, les doigts caressant les yeux encore fermés.
- Puis tournez lentement la tête 2 à 3 fois de suite de droite à gauche, en clignant des yeux pour qu'ils se réhabituent sans brutalité à la lumière ambiante.
- Étirez-vous au maximum tout en bâillant et en fermant les poings.

4. Relaxez-vous dans votre lit avant de dormir

Parmi les nombreux bienfaits de la respiration complète, nous pouvons citer l'apport suffisant d'oxygène qui nettoie les cellules du corps pour leur bon fonctionnement, une meilleure digestion, l'abaissement de la tension artérielle, la réduction du stress, etc. La respiration complète procure un sentiment de bien-être pourvu qu'elle soit pratiquée sans à-coup, de façon rythmée et que vous favorisez progressivement l'allongement de l'expiration, induisant un effet calmant.

> ***Conseils :*** *l'air doit pénétrer par les narines à l'inspiration comme à l'expiration. Pratiquez en respectant la régularité du rythme de la respiration, sa lenteur et sa profondeur. En pratiquant régulièrement, vous développez un réflexe « respiratoire » qui vous aide à garder votre sang-froid dans des situations de stress et de conflits, par exemple.*

La respiration complète classique

Comme la position allongée est indiquée pour bien sentir les mouvements de la respiration complète, elle peut être pratiquée le soir, au lit, avant de s'endormir.

- Vous êtes allongé sur le dos, immobile, lombaires plaquées au sol (ou au matelas), tête centrée dans l'alignement de la colonne vertébrale, jambes et bras détendus.
- Commencez par une expiration lente et profonde, par le nez, pour vider les poumons.
- Inspirez profondément de manière fluide, en gonflant d'abord le ventre (bas des poumons), puis en laissant votre poitrine (côtes) s'élargir et, enfin, en soulevant les clavicules (haut des poumons), successivement.
- Expirez en abaissant les clavicules (et épaules), puis la poitrine (côtes) et, enfin, en contractant légèrement le ventre (abdominaux) pour évacuer l'air résiduel.
- Prenez le temps d'allonger l'expiration le plus possible.
- Quand l'expiration est bien achevée, détendez la poitrine et l'abdomen.

Faites plusieurs respirations complètes en suivant ces étapes et toujours dans le même ordre.

> ***Conseil** : à la fin de votre exercice respiratoire, prenez quelques instants pour ressentir l'effet de la respiration complète sur votre corps et sur votre esprit.*

Passez en revue les parties du corps

Cette pratique très simple, ne prenant que quelques minutes, peut se révéler un redoutable somnifère ! Elle est par conséquent conseillée le soir, comme exercice de relaxation avant de dormir, pouvant faire suite aux exercices de respiration complète.

- Vous êtes allongé dans votre lit.
- Prenez quelques respirations amples et régulières pour amener votre corps dans un état de calme.
- Puis commencez votre parcours en partant de la tête ou des pieds, selon ce qui vous va le mieux, toujours en suivant le rythme de votre respiration.
- Prenez quelques secondes d'attention sur chaque endroit visité : sensation de chaleur, de picotements, etc.
- Si vous ressentez une tension quelque part, respirez plus amplement en vous concentrant sur cet endroit ou contractez plus fort les muscles de la zone tendue puis relâchez-les.
- Quand vous avez terminé votre parcours, faites le chemin inverse... si vous y arrivez. Vous avez en effet de grandes chances de vous endormir avant la fin de votre circuit.

> ***Conseils** : veillez à tenir le même temps (quelques secondes) sur chaque endroit que vous visitez. Vous pouvez cependant rester un peu plus longtemps sur les zones tendues pour mieux les relaxer mais n'oubliez pas que l'objectif est de « compter les moutons » et non de traiter une zone douloureuse.*

Et encore plus de fiches pratiques !

- Bien faire la sieste
- Bien se réveiller
- Comment placer son lit ?
- Comment soigner le stress

oreka

© Fine Media, 2016
Ooreka est est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact