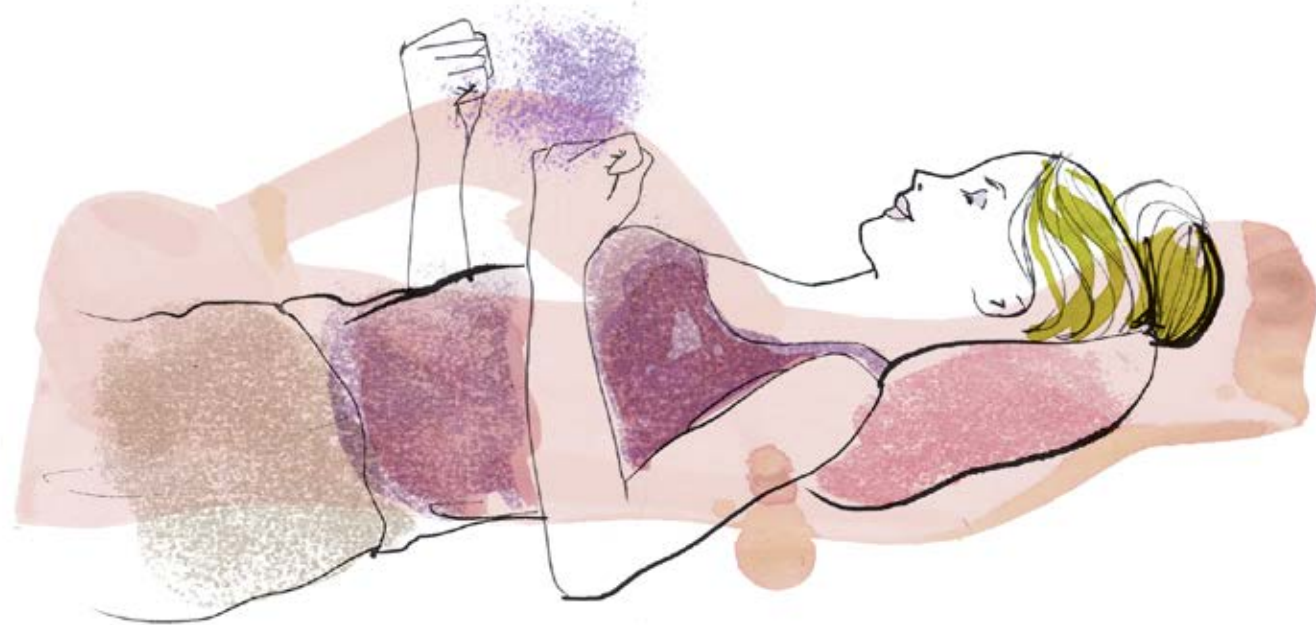


# Relax!

S'endormir grâce au training autogène ou compenser un manque de sommeil par du yoga nidra? Voici cinq techniques pour mieux récupérer ou mieux dormir.

Texte: Lukas Hadorn Illustrations: Eva Hjelte



## Relaxation musculaire progressive

La relaxation musculaire progressive (RMP) consiste à contracter des groupes de muscles précis, puis à les relâcher. Elle permet d'obtenir une relaxation musculaire profonde, qui s'étend aussi au système nerveux autonome. Elle soulage ainsi les états d'anxiété et de nervosité, qui se traduisent par des accès de transpiration, des palpitations ou des insomnies. «Nombre de

patients viennent me voir parce qu'ils peinent à trouver le sommeil ou n'arrivent pas à faire une nuit complète», rapporte Silvia Korrodi, relaxologue à Niederuzwil. «Ils retirent souvent un grand bénéfice de la relaxation musculaire progressive, qui les aide à prendre conscience de leur corps. Etre à l'écoute de son corps permet de mieux gérer le stress et de trouver des parades pour y

remédier.» Elle conseille aussi de pratiquer des exercices de relaxation avant de s'endormir. «Ressentir une profonde détente procure une sensation merveilleuse. Le corps enregistre cette sensation, qui perdure pendant le sommeil.»

**Après avoir suivi un cours de RMP, il est possible de pratiquer en solo. Des vidéos d'exercices sont disponibles sur YouTube.**



## Shiatsu

Le shiatsu est une thérapie corporelle d'origine japonaise. A l'aide des doigts, des coudes ou des genoux, le praticien effectue des pressions sur des points précis situés le long des méridiens. Selon la médecine traditionnelle chinoise, ces derniers sont les canaux par lesquels s'écoule le *qi*, l'énergie vitale. Le principe du shiatsu consiste à établir une résonance énergétique entre le toucher du praticien et le patient. «Nous appréhendons l'être humain dans sa globalité, physique, mentale et émotionnelle», explique Sabine Bannwart, thérapeute de shiatsu. «Chaque contact effectué par le toucher à travers des pressions, des rotations et divers mouvements nous livre une information rapide sur les déséquilibres et nous permet d'opérer une

correction par réharmonisation.» Les tensions et blocages à certains endroits du corps ou le long de méridiens peuvent fournir des indices sur la cause de maux physiques ou psycho-émotionnels. «Avec mes patients, j'aborde aussi les sentiments que je perçois, comme la colère ou la tristesse. Il importe surtout de les aider à développer la conscience de soi afin qu'ils puissent retrouver leur équilibre intérieur.» Un grand nombre de patients consultent Sabine Bannwart dans l'espoir de venir à bout de migraines, de problèmes digestifs ou d'insomnies. L'un des aspects de son travail consiste alors à rechercher le déclencheur de ces symptômes. Les troubles du sommeil peuvent ainsi avoir différentes causes. «Lors de nos trois années de formation,

on nous enseigne que l'insomnie est souvent liée à un déséquilibre entre les éléments eau et feu, mais en ce moment, j'ai un patient qui souffre de troubles du sommeil pour une tout autre raison. Rien n'est donc gravé dans la pierre, et la circonspection s'impose.»

**Les séances de shiatsu sont dispensées par des praticiens dûment formés. Le site de l'Association suisse de shiatsu ([shiatsuverband.ch](http://shiatsuverband.ch)) fournit la liste des thérapeutes diplômés ainsi que toute information utile sur cette technique ancestrale. Le shiatsu étant reconnu en tant que traitement médical par la plupart des caisses-maladie dans le cadre de l'assurance complémentaire, celles-ci ont également la liste des professionnels certifiés dans chaque région.**



## Qi gong

Discipline millénaire, le qi gong vise à harmoniser le corps et l'esprit, tout en permettant la libre circulation de l'énergie vitale. «Le qi gong est toujours axé sur l'équilibre», explique Hans-Peter Sibler, qui enseigne cette discipline en Suisse depuis près de 40 ans. «Lorsque la circulation du qi est entravée, ce blocage peut se révéler sous la forme de troubles physiques ou psychiques. Le qi gong aide alors à rétablir l'équilibre.» Concrètement, il consiste à combiner des mouvements exécutés lentement avec des exercices de respiration et de concentration mentale. Une pratique régulière permet de se sentir plus équilibré et détendu. En cas de troubles du sommeil, certains exercices peuvent aussi s'effectuer au lit afin de favoriser l'endormissement. Par exemple le «sourire intérieur»: «On commence par détendre le visage, en s'imaginant sourire avec les yeux, puis on sourit en pensée à ses organes internes. Cet exercice permet de développer une attitude bienveillante à l'égard de son corps. Cela doit suffire pour augmenter le bien-être de manière significative.»

**Vous trouverez plus d'infos sur le qi gong sur le site [psychologies.com](http://psychologies.com), entrer: «qi gong» dans le champ de recherche.**

## Yoga nidra

Le yoga nidra se pratique en position allongée sur le dos, dans une complète immobilité. Il s'agit d'une technique qui fait effet sur tout le corps et induit un état de relaxation profonde aux plans physique, mental et émotionnel. Le pratiquant est guidé par un professeur ou par une voix enregistrée. «Le yoga nidra induit un état entre veille et sommeil, un état où l'on est parfaitement détendu tout en restant conscient de ce qui se passe autour de soi», explique Karin von Arx, professeur à l'Ecole-club Migros. «Il peut arriver que l'on s'endorme brièvement pendant un exercice. C'est tout à fait normal.» L'efficacité de cette méthode

repose précisément sur l'alternance des états de veille et de somnolence. «Une séance de yoga nidra produit le même effet sur le corps et l'esprit que trois à quatre heures de sommeil. Après, on se sent reposé, plus concentré et détendu.» Pour les insomniaques, c'est un bon moyen de compenser un manque de sommeil pendant la journée. Il convient néanmoins de pratiquer régulièrement, de préférence tous les jours.

**Le yoga nidra peut se pratiquer dans le cadre de cours (consulter le site [ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)) ou de façon autonome avec des CD ou des vidéos. Vous trouverez plus d'infos sur le site [yoga.ch](http://yoga.ch).**



## Training autogène

Le training autogène s'apparente à l'autohypnose», indique Alexandra Ray, professeur à l'Ecole-club Migros. Elle y enseigne cette technique qui consiste, selon elle, à «tourner ses yeux et ses oreilles vers l'intérieur». Cette méthode permet, au moyen d'affirmations prononcées en pensée (p. ex. «Je suis parfaitement calme et détendu(e)»), d'induire une relaxation du corps et de l'esprit qui s'étend, au fil du temps, au

subconscient et procure un sentiment de sérénité. «Par le biais d'affirmations et de visualisations, le training autogène permet d'influer sur chaque partie de notre corps, une chose que nous ne pouvons commander par la volonté», explique la coach. Durant la séance, on sent les muscles crispés se dénouer, tandis qu'une agréable chaleur se répand dans les bras et les jambes. Cette technique de relaxation favorise l'endormissement, dans la mesure où elle invite à se concentrer sur ce qui se passe dans son corps. «L'exercice mental consistant à compter des moutons pour s'endormir repose sur le même principe. Dans le cas de personnes souffrant de troubles du som-

meil, il s'agit de détourner leur attention de pensées souvent négatives et oppressantes.» Grâce au training autogène, ces dernières s'autorisent en quelque sorte à mettre leurs problèmes de côté. «Les résultats varient d'un individu à l'autre et dépendent de la durée et de la sévérité des insomnies. Mais dans mes cours, je vois régulièrement des personnes qui parviennent, au fil du temps, à s'endormir plus facilement et à améliorer la qualité de leur sommeil grâce au training autogène.»

**Vous trouverez plus d'infos concernant le training autogène sur le site [psychologies.com](http://psychologies.com), entrer: «training autogène» dans le champ de recherche.**