

# Pratique préparatoire au sommeil



## Tadasana

Debout, près de votre lit, sentez l'ancrage de vos pieds contre le sol. Prenez un moment pour connecter à votre respiration et observez-la avec attention. Profitez-en pour faire votre rituel de gratitude pour la journée et pour faire un auto-massage de la nuque et des épaules.



## Uttanasana

En gardant vos jambes actives et vos pieds bien ancrés, fléchissez à partir des hanches vers le sol. Appuyez votre tête ou vos avant-bras sur le lit. Gardez la pose environ trois minutes.



## Balasana

Déposez les genoux au sol. Collez vos gros orteils et espacez vos genoux. Placez des oreillers entre les jambes et déposez le front sur ceux-ci. Relâchez les bras et la tête et observez attentivement les mouvements de votre respiration pendant environ trois minutes. (Cette pose peut aussi être faite sur le lit.)



## Janu sirsasana

Remontez vous asseoir. Placez un support sous les fesses pour conserver une courbure naturelle dans le bas de votre dos. Appuyez votre pied droit à l'intérieur de votre cuisse gauche. Sur une inspiration, allongez le tronc. En gardant le tronc allongé, sur l'expiration, fléchissez à partir des hanches pour appuyer l'avant du corps sur une pile d'oreillers. Relâchez tout pendant trois minutes. Refaites la même chose avec l'autre jambe.



## Paschimotanasana

Allongez les deux jambes devant vous et gardez-les actives en imaginant vos pieds poussant contre un mur. Sur l'inspiration, allongez le tronc. En le gardant allongé, à l'expiration, fléchissez à partir des hanches pour appuyer l'avant du corps sur la pile d'oreillers. Relâchez tout pendant trois minutes.



## Viparita karani

Allongez les jambes contre un mur en prenant soin de coller vos fesses le plus près possible de celui-ci. Placez une couverture sous la tête pour conserver la nuque longue. Maintenez une courbure naturelle dans le bas du dos. Conservez la posture au minimum trois minutes.



## Savasana

Allongez-vous sur votre lit. Portez attention à votre respiration. Scannez votre corps à partir de la tête. Amenez la respiration sur chaque partie du corps où se pose votre attention pour y créer un apaisement et un relâchement.