

## SÉRIE POUR CONQUÉRIR LE SOMMEIL

**Commentaires** : Si le sommeil est devenu pour vous un problème permanent, pratiquez cette série régulièrement pendant 90 jours. On peut le faire avant d'aller se coucher ou le matin. Nous dépensons des millions de francs en somnifères alors qu'il existe une solution bien plus efficace et moins dangereuse, à base d'exercices et de méditations. Malheureusement, les exercices demandent un effort, ce qui n'est pas le cas des pilules. Si vous choisissez de mettre vos efforts dans cette série, vous éliminerez vos problèmes de sommeil, et vous serez alerte tout au long de la journée. Elle est tirée du Manuel pratique de Kundalini Yoga (Introduction aux techniques de base) page 79.

### 1. Exercice n° 1

Assis sur les talons, les mains posées sur les cuisses, gardez la colonne droite, mais inclinez-la de 30° vers l'arrière.

Respirez 1 minute longuement et profondément dans la posture. Puis, relaxez-vous.



### 2. Exercice n° 2

Toujours assis sur les talons, attrapez les coudes, les bras devant la poitrine.

Faites des cercles de droite à gauche avec le buste, pendant 3 minutes.



### 3. Exercice n° 3

Venez étendre les jambes devant immédiatement après. Les mains sont à plat sur le sol, à côté des hanches.

Sur l'inspiration (A), soulevez le bassin et les talons du sol. Sur l'expiration (B), laissez-vous retomber.

Laissez-vous tomber 20 fois de la sorte, en rythme avec la respiration.



### 4. Exercice n° 4

Répétez l'exercice n° 2 pendant 3 minutes.



### 5. Exercice n° 5

Répétez l'exercice n° 3 en vous laissant tomber 15 fois.



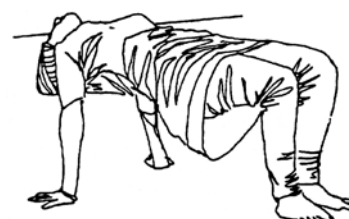
### 6. Relaxez-vous 2 à 3 minutes sur le dos.

### 7. Exercice n° 6 : Posture du pont

Assis sur le sol avec les jambes allongées devant vous, posez vos mains de chaque côté de vos hanches. Levez le bassin jusqu'à l'horizontale, seules les mains et les plantes des pieds touchant le sol. Laissez pendre la tête vers l'arrière.

Respirez normalement 1 minute dans la posture. Puis, continuez avec la respiration du feu pendant 3 minutes.

Inspirez, expirez à fond, restez poumons vides en tirant le mulband. Inspirez et relâchez doucement la posture.



**8. Exercice n° 7**

Répétez l'exercice 3 en vous laissant tomber 10 fois.



**9. Exercice n° 8**

Répétez l'exercice n° 6 (posture du pont) pendant 3 minutes avec la respiration du feu.



**10. Relaxez-vous 2 à 3 minutes sur le dos.**

**11. Exercice n° 9**

Venez dans la posture du pont, levez la jambe droite à 60°, le pied tendu devant.

Pratiquez une respiration du feu puissante pendant 1 minute. Puis, inspirez profondément, expirez complètement et tirez le mulband.

Répétez l'exercice en changeant de jambe. Détendez-vous.



**12. Exercice n° 9 : Posture du corbeau**

Accroupi, les pieds sont à plat sur le sol, les bras tendus devant, les paumes face au sol.

Inspirez profondément en vous levant, expirez complètement en vous accroupissant. Gardez la colonne aussi droite que possible.

Faites cela 30 fois.



**13. Exercice n° 10**

Sur le ventre, les paumes sous les épaules, redressez le buste dans la posture du cobra, et tenez 1 minute avec une respiration normale.

Puis, frappez, sur l'expiration, la fesse droite avec le talon droit pendant 2 minutes. Puis, frappez l'autre fesse avec l'autre talon, pendant 2 autres minutes. Relaxez-vous.



**14. Exercice n° 11**

Assis dans la posture du roc, tendez les bras au-dessus de la tête, les paumes jointes.

Puis, descendez les paumes à la moitié de la distance entre les paumes tendues et le sommet de la tête, en pliant légèrement les bras.

Tournez les yeux vers le haut, et concentrez-vous au centre de votre crâne sur la glande pinéale, et au sommet du crâne.

Restez dans cette posture au moins 3 minutes.



**15. Relaxation finale**

Pendant 10 à 15 minutes, pratiquez la relaxation finale, allongé sur le dos.