

# Pratique et sommeil

Novembre 2014 posté par Dominique Collardey



Nombreux sont parmi vous ceux qui ont des problèmes de sommeil, entre nuits agitées, insomnies, apnées du sommeil, ceux qui n'arrivent pas à se coucher, qui se lèvent fatigués et je ne parle pas des personnes qui ont un sommeil déréglé du fait de travailler en équipes. Pour eux la difficulté est de trouver le sommeil le jour et la nécessité de rester éveillé la nuit. Beaucoup de personnes font le constat d'une nuit de sommeil souvent peu

ou pas réparatrice.

Notons de plus que lorsque tout va bien nous n'en parlons peu ou pas...

Les cours de Qi Gong et de Tai Ji Quan ont lieu principalement le soir ou en fin de journée alors que le bon sens et les principes énergétiques chinois seraient de pratiquer le matin.

En même temps avec la vie professionnelle et familiale que nous avons, le soir devient un moment précieux que nous nous accordons, un cadeau que nous nous faisons. Il représente un sas de décompression après une journée bien remplie, entre relâchement des tensions physiques, intellectuelles et émotionnelles et remplissage d'énergie, de bien être, de revitalisation. Et c'est ce dernier état qui va influencer sur notre qualité de sommeil.

Souvent après quelques semaines de pratique je demande aux pratiquants de réfléchir sur ce qui se passe dans leur vie depuis qu'ils pratiquent « Avez vous observé des changements dans votre quotidien ? »

Les réflexions qui touchent le sommeil sont les premières à être partagées. C'est important d'observer ces changements dans notre quotidien. Ils permettent de lier une pratique, une discipline à ces modifications et vont renforcer la motivation à continuer la pratique. Certaines personnes, après le cours, n'ont pas envie d'aller se coucher, elles se sentent pleine d'énergie prêtes à attaquer une nouvelle journée. D'autres au contraire vont se coucher rapidement tellement elles se sentent fatiguées.

Il s'avère que la plus part du temps au réveil pour beaucoup de ces personnes, elles se sentent en forme, pleine d'énergie, qu'elles aient dormi peu ou beaucoup. Et c'est ce qui me semble important. Demandez vous, après la pratique du soir, le matin au réveil comment vous sentez vous ? Posez vous la question. Que la nuit soit courte ou longue, peu importe. Êtes vous fatiguées ou en forme ? C'est ce qui fera la différence. Observez si avec la pratique, la qualité du sommeil s'améliore ou pas.

Voilà quelques règles simples à appliquer après la pratique.

6 conseils pour avoir une nuit agitée, un endormissement difficile :

1. Faites un repas copieux, riche et arrosé
2. Revenez sur les difficultés de votre quotidien
3. Disputez vous avec votre conjoint, vos enfants...vos proches.. boudez et restez fâché
4. Faites vous peur et réveillez vos angoisses avec des films durs, l'actualité
5. Excitez votre mental avec des jeux vidéos violents

6. Ruminez sur ce qui ne va pas dans votre vie...

Je vous laisse le choix de prolonger cette liste

6 conseils pour passer une bonne nuit après la pratiquer

1. Soupez léger
2. Prenez un bon livre
3. Méditez
4. Passez un moment agréable avec vos proches
5. Repassez, prenez de l'avance sur vos tâches ménagères, cocooez votre intérieur
6. Rêvez et ne faites rien

Prolongez l'état de pratique et mettez en application ce qui a été vécu pendant le cours, soyez créatif. Le retour chez vous est un vrai terrain d'expérimentation pour vivre la pratique au quotidien. Moi je serai plutôt couche tard et pas vraiment lève tôt ; mais pas fatiguée le matin. Et j'ai pas de problème pour m'endormir, rarement le temps de compter jusqu'à 20.

Et vous ? Faites moi un retour de vos expériences.