

Le bien-être jusque dans les baskets



LE CYCLE DU SOMMEIL PARTIE 4 LES POSITIONS DU SOMMEIL

Septembre 2022



By Question des Qi Libres

N°1.4

Dans quelle position trouvez vous votre sommeil ?

On vous l'a certainement rapporter au petit matin dès votre réveil. Outre le fait que vous bougez beaucoup, que vous chantez et marmonnez durant votre sommeil. Vous adopter différentes positions durant la nuit.

On en recense 4 :



Position sur le dos



Position sur le ventre



Position sur le côté



Position Foetale

Quelle signification ont-elles?

Position sur le dos : le lâcher prise



Bien qu'elle soit une position dans laquelle nous sommes vulnérables.

Elle est synonyme de détente et d'apaisement. Elle est signe d'équilibre et de tranquillité d'esprit.

Position sur le ventre : un rituel rassurant

En tournant le dos à notre environnement, nous trouvons refuge contre notre matelas. C'est un réflexe de protection.

Cette posture permet de trouver l'apaisement, en cas d'inquiétude et d'instabilité émotionnelle.



Position foetale : réflexe régressif



Nombre d'entre nous adopte cette posture.

Elle est signe d'un besoin d'apaisement et de bien-être.

Naturellement très confortable, elle favorise un retour à la tranquillité.

Position sur le côté : la position de confort



Nous sommes nombreux à opter pour cette posture qui est synonyme de confort.

Les femmes enceintes l'adore car elle permet de soulager le poids de leur ventre*.

Petite astuce mesdames caliez votre ventre sur le coussin de grossesse

Il paraît que le côté choisi serait révélateur.

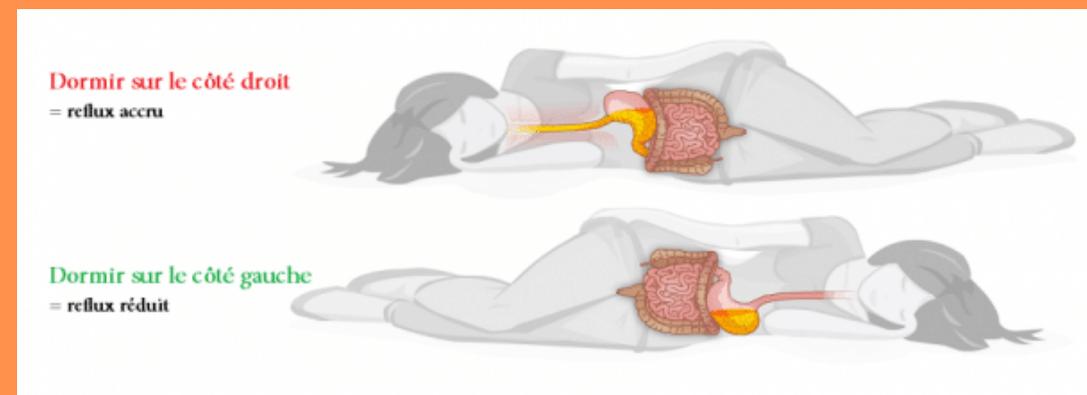
On attribue communément :

- le côté gauche à la partie féminine du corps.
- le côté droit à la partie masculine.

Exemple : Pour une femme, dormir sur le côté gauche serait ainsi le signe d'une grande sérénité et d'un bien être psychologique.

Petite astuce : dormir du coté gauche évite les reflux gastriques.

En effet l'estomac se situe à droite du corps. Dormir sur le coté droit comprime l'estomac de manière à libérer le liquide contenue dans celui-ci. Puis remonte le long de l'oesophage.



Quelle est la position idéale pour dormir ?

La grande gagnante est :



1/ D'après une étude la position sur le dos serait LA position idéale car :

- Elle préserve notre santé et celle de notre colonne vertébrale.
- Elle aurait même des vertues anti-rides, car le visage ne serait pas chiffonné contre un oreiller!

2/S'endormir sur le côté, membres relâchés et genoux repliés est également une très bonne position.

3/Dormir chaque nuit sur le ventre est par contre déconseillé. Cette position augmente la courbure lombaire, endommage les cervicales et entrave la respiration.

Bonne nuit les grands et les petits !!!!



Vous pouvez retrouver toutes les publications sur:

Mes réseaux sociaux :



questiondesqilibres



@coaching.questiondesqilibres

Les versions téléchargeables en PDF

sur mon site web :

<https://questiondesqilibres.webador.fr>



By Question des Qi Libres