Le bien-être jusque dans les baskets

LE CYCLE DU SOMMEIL PARTIE 3
LE YOGA DU SOMMEIL

Septembre 2022

By Question des Qi Libres

N°1.3

Qu'est ce que le yoga?

Le Yoga est une **pratique spirituelle hindoue** qui a vu le jour il y a 4000 ans. Elle a pour but de se réapproprier **notre corps** et **notre esprit** par le biais de différentes étapes :

- Le **Pranayama** qui repose sur des exercices de respiration rythmé permettant de se recentrer sur soi pour une meilleure concentration.

- Les **Asanas** qui sont des postures du corps qui vont étirer, assouplir, renforcer le corps et le système immunitaire.

- La **relaxation** pour détendre le corps et l'esprit

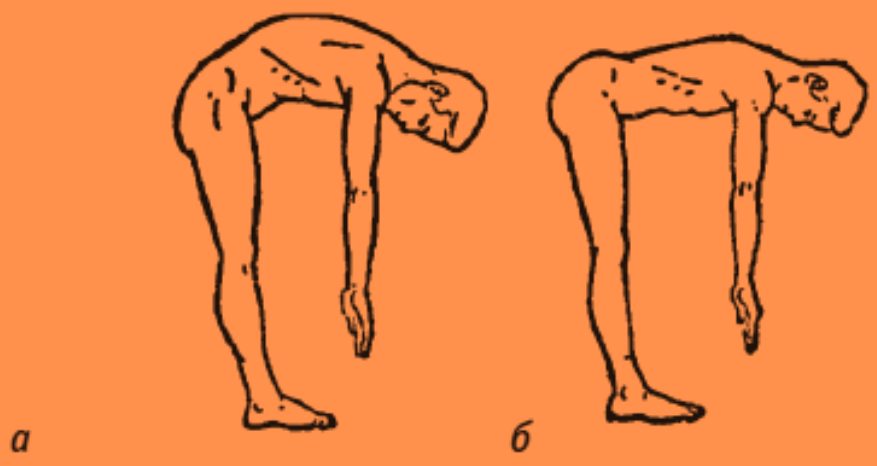
Les biens faits du yoga sur le sommeil

D'après une découverte effectuée par **des chercheurs de l'université de Harvard**, confirmée par une étude du **Boston Medical Center (BMC)**, publiée dans le **Journal of General Internal Medicine.**

La pratique régulière du yoga peut aider de nombreuses personnes à retrouver le sommeil :

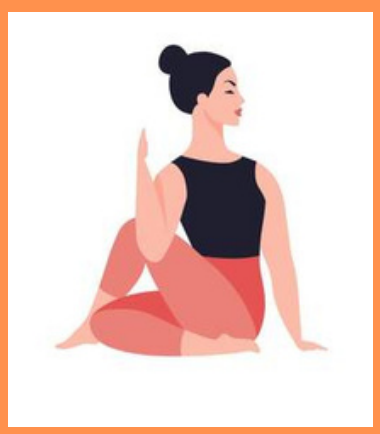
- Plus rapidement.
- Plus long
- Réparateur.

Les asanas du yoga du sommeil

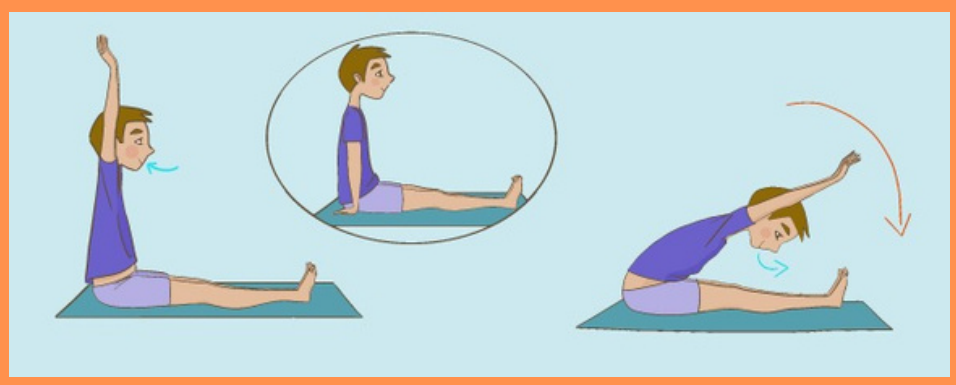


1/ Posture pince debout (Uttanasana)

2/ Posture de l'enfant (Balasana)

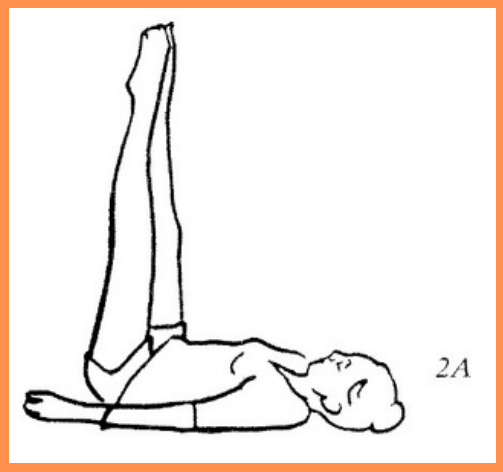


3/ Torsion assise jambes pliées (Maricyasana)



4/ Posture du pince assis (Pascimottanasana)

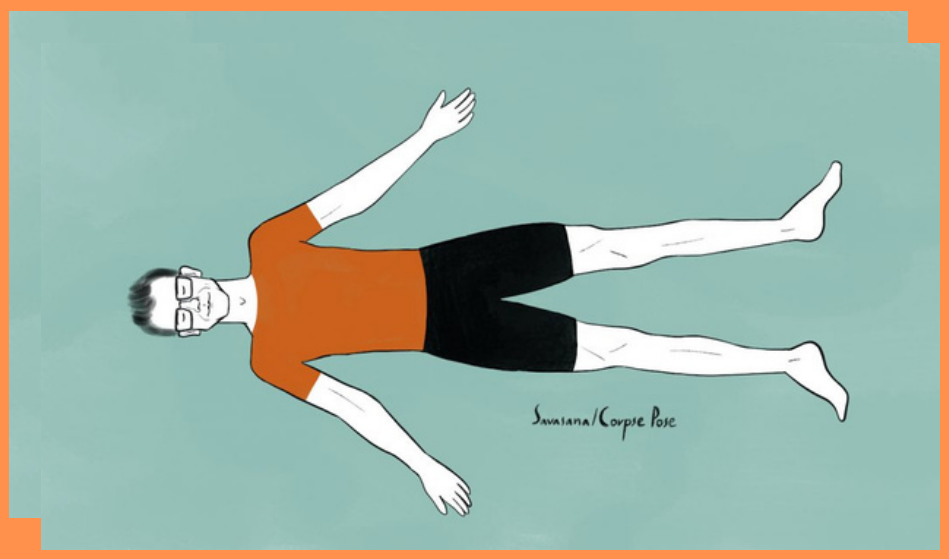
Les asanas du yoga du sommeil (suite)



5/ Posture de la chandelle (Sarvangasana)

6/ Posture du bébé heureux (Ananda Balasana)

7/ Torsion allongée (Jathara parivartasana)



8/ Posture du repos du guerrier (Savasana)

Retrouvez :

- La description des postures ainsi que le rythme de respiration qui les accompagnent,
- les enchainements

dans un document au format PDF téléchargeable sur mon site internet (Adresse sur la page suivante)

E_book

By Question des Qi Libres

Vous powez 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