

CONSEIL DU MOIS (par Eva)

Voici quelques exercices qui vous aideront contre les **INSOMNIES**.

- Les premières 2 positions sont plutôt générales, à utiliser à n'importe quel moment de la journée selon la raison profonde de vos insomnies. Tenez les au moins 5 minutes chaque jour. Vous pouvez les tenir plus longtemps et/ou plusieurs fois par jour.
- Les 3 positions suivantes s'utilisent plutôt au moment où vous n'arrivez pas à dormir pour agir spécifiquement contre les raisons de votre insomnie. Tenez les jusqu'à ce que vous vous sentez apaisé.

Position 1

Posez les mains à la base du crâne, à droite et à gauche de la colonne vertébrale (VS 4)



Cette position aide contre les insomnies provoquées par l'agitation mentale. Elle aide en cas de choc ou traumatisme et à se défaire des envies de vengeance. Vous pouvez l'utiliser en cas de sensation de tension dans la région de la poitrine ou dans le cœur, elle ouvre la poitrine et favorise une respiration calme et profonde. Elle aide la vision dans tous les sens du terme : sur le plan physique (les yeux, la faiblesse oculaire), mais aussi la clairvoyance, pour aller au-delà de ce qui est visible, elle favorise le développement psychique et spirituel. Et elle aide par ailleurs contre les maux de tête, les tensions dans la nuque et en cas de fatigue profonde.

Position 2

Posez les mains à la base de la cage thoracique, sous la dernière côte (VS 14)

Cette position aide contre les problèmes en relation avec le sommeil (insomnie, cauchemars, ronflement,...) et de la digestion dans tous les sens du terme. Alors si vos insomnies sont liées au fait que vous avez du mal à digérer quelque chose (alimentation, émotions, situations, expériences, pensées,...) cette position vous soulagera. Elle apaise par ailleurs la tête (maux de tête, migraines) et le mental (soucis, colère, dépression)



Position 3

Croisez vos mains et posez les bouts des doigts à la naissance des cheveux, au-dessus des sourcils (haut 20). Pour faciliter cette position vous pouvez vous coucher sur le côté.

D'après mon expérience, c'est une des meilleures façons de faire descendre l'énergie quand on a l'impression d'avoir la tête pleine, quand on n'arrive pas à déconnecter, contre les bouffées de chaleur et les nausées. Une fois détendu, vous vous endormirez plus facilement.



Position 4

Posez la main gauche à l'extérieur du poignet droit, du côté de l'auriculaire (VS 17) Vous pouvez tenir ce verrou en posant la main sous le poignet (comme sur la photo) ou sur le poignet.

Cette position vous aidera quand vous n'arrivez pas à vous endormir parce que vous êtes « sur les nerfs », elle calme les palpitations et la sensation de pression sur la poitrine.



Position 5

Posez la main gauche sur la paume de la main droite, à la base du pouce (VS 18). Vous pouvez aussi tenir votre pouce et la base du pouce en même temps.

Cette position aide surtout contre les problèmes d'endormissement, quand on a tendance à ruminer, elle calme les pensées.



Sinon, vous pouvez aussi faire le **Courant Central** (voir www.jinshinjyutsu-asso.fr/exemple-pratique) ou tout simplement **tenir vos doigts**.

Et pour renforcer l'efficacité des exercices concentrez-vous sur votre respiration en imaginant qu'à chaque expiration vous lâchez tous vos soucis, que toutes les tensions descendent de la tête jusqu'aux pieds et que chaque inspiration vous remplit de paix et de sérénité.

FAITES DES BEAUX RÊVES !