

Relaxation progressive des muscles

Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable.

Fermez les yeux si c'est plus confortable.

Commencez par prendre une profonde inspiration et prêtez attention à la sensation de l'air qui emplit vos poumons.

Retenez votre respiration pendant quelques secondes

1, 2, 3

Relâchez la respiration tout doucement et laissez la tension quitter votre corps.

Prenez une autre respiration profonde et retenez-la.

1, 2, 3

Encore une fois, relâchez l'air tout doucement, prenez une autre respiration

Encore plus lentement maintenant, prenez une autre inspiration. Remplissez vos poumons et retenez l'air.

1, 2, 3

Relâchez doucement votre souffle et imaginez la sensation de tension qui quitte votre corps. Faites attention à la sensation de relaxation, et à quel point celle-ci est différente de la tension. Étirez vos muscles et quand vous êtes prêts ouvrez les yeux.

Réajuster votre horloge biologique

Si vous êtes un oiseau de nuit et que vous vous endormez aux premières heures du matin pour vous réveiller plus tard dans la matinée, vous pouvez prendre ces mesures pendant trois semaines pour remettre votre horloge biologique en ordre.

- Réveillez-vous deux-trois heures plus tôt que d'habitude, et exposez vous généreusement à la lumière naturelle le matin
- Prenez le petit déjeuner dès que possible
- Déjeunez à la même heure chaque jour, et ne mangez plus rien après 19h
- Bannissez la caféine après 15h
- Pas de sieste après 16h
- Mettez-vous au lit 2 à 3 heures plus tôt que d'habitude et limitez l'exposition à la lumière le soir
- Maintenez les mêmes heures de sommeil et de réveil chaque jour

Le sommeil est la
meilleure méditation

Dalai Lama