

## Table des matières

Éloges de Mieux dormir grâce au yoga.....	5
Avant-propos de Sally Kempton.....	7
Préface.....	10

### **PREMIÈRE PARTIE**

#### Les fondations

#### **1. Les mythes et la nature**

<b>du sommeil</b> .....	17
<b>Le mythe et la science</b> .....	17
<b>Le réveil et l'état d'éveil</b> .....	21
<b>Le sommeil</b> .....	23
<i>Processus S :</i>	
<i>pression du sommeil naturelle</i> .....	23
<i>Processus C : rythme circadien</i> .....	25
<b>États de sommeil</b> .....	28
<i>États de sommeil NREM</i> .....	30
<i>État de sommeil REM</i> .....	32
<i>États de conscience dans le yoga antique</i> ...37	
<b>Le but du sommeil</b> .....	40
<b>Maladie d'Alzheimer</b>	
<b>et purification du cerveau</b> .....	43

#### **2. La nature des troubles**

<b>du sommeil</b> .....	47
<b>Troubles du sommeil et de l'éveil</b> .....	49
<b>L'insomnie</b> .....	50
<i>Les causes de l'insomnie</i> .....	53
<i>Stress, angoisse, syndrome de stress</i>	
<i>post-traumatique et hyperactivité</i> .....	53
<i>La dépression</i> .....	55
<i>Douleur physique et fatigue</i> .....	56

<i>Problèmes de synchronisation :</i>	
<i>âge, hormones, chronotypes, télévision,</i>	
<i>voyages et travail posté</i> .....	58
<i>L'apnée du sommeil</i> .....	66
<i>Syndrome des jambes sans repos</i> .....	68
<i>La narcolepsie</i> .....	72
<i>Les stimulants</i> .....	72

#### **Ce que dit le yoga**

<b>sur les troubles du sommeil</b> .....	75
<i>Dukkha, Samskaras et Kleshas</i> .....	76
<i>Gunatraya</i> .....	78

<b>Les conséquences d'un sommeil</b>	
<b>de mauvaise qualité</b> .....	80

#### **3. L'art et la science**

<b>du bien dormir</b> .....	85
<b>Évaluation appréciative</b> .....	87
<b>Le sommeil sous médicaments</b> .....	88
<i>L'alcool</i> .....	89
<i>Le cannabis</i> .....	89
<i>Les médicaments sur ordonnance</i>	
<i>et les somnifères en vente libre</i> .....	92
<i>Les somnifères à base de plantes</i> .....	93
<b>La thérapie cognitive</b>	
<b>et comportementale contre l'insomnie</b> ...94	
<i>Changer votre état d'esprit</i> .....	96
<i>Associer positivement le lit et le sommeil</i> .97	
<i>L'heure du coucher</i> .....	99
<i>Les préoccupations liées à la psychologie</i>	
<i>cognitive et comportementale</i> .....	100
<b>L'hygiène du sommeil</b> .....	101
<i>Créer de bonnes habitudes quotidiennes</i> ...102	
<i>Une chambre et un lit pour bien dormir</i> ....105	
<i>Créer un paradis de sommeil</i> .....	106
<i>Ce que vous mangez et quand</i> .....	108

<i>Faire de l'exercice et bien dormir</i> .....	109
<b>Mieux dormir grâce au yoga</b> .....	110
<i>Le chemin du Yoga Sūtra de Patañjali</i> .....	112
<b>1 Yama : cultiver une conduite morale</b> .....	115
<b>2 Niyama : prendre soin de soi</b> .....	116
<b>3. Asanas : développer la stabilité et l'aisance</b>	118
<b>4 Pranayama : éveil et équilibre énergétiques</b>	120
<b>5. Pratyahara : abandonner les distractions</b>	124
<b>6. Dharana : concentrer l'esprit</b> .....	125
<b>7. Dhyana : ouverture à un esprit clair</b> .....	125
<b>8. Samadhi : les fruits du yoga</b> .....	126
<i>Koshas : tracer la voie du yoga</i>	
<i>pour mieux dormir</i> .....	127
<b>De la théorie à la pratique</b> .....	131

## DEUXIÈME PARTIE

### Les pratiques

<b>Les éléments essentiels</b>	
<b>de la pratique du yoga</b> .....	135
<b>I. Sthira sukham asanam :</b>	
<i>stabilité, aisance et présence mentale</i> .....	135
<b>II. Tapas, Abhyasa et Vairagya :</b>	
<i>discipline, persévérance et non-attachement</i>	136
<b>III. Jouer avec les limites</b> .....	136
<b>IV. Ujjayi pranayama :</b>	
<i>respiration édifiante</i> .....	137
<b>V. Principes d'alignement</b> .....	137
<b>VI. Actions énergétiques</b> .....	138

#### 4. Séquence de base

<b>de yoga du sommeil</b> .....	139
<i>Introduction</i> .....	139
<b>Quand pratiquer la séquence de base</b>	
<b>de yoga du sommeil</b> .....	141
<i>Ce dont vous aurez besoin</i> .....	142
<i>Pratiquer la séquence</i> .....	142

<b>Étape 1 : s'asseoir et respirer</b> .....	142
<b>Étape 2 : séquence de postures de base</b>	
<i>pour le sommeil</i> .....	145
<i>Simple position jambes croisées</i> .....	145
<i>Simple position jambes croisées</i>	
<i>avec flexion avant</i> .....	147
<i>Posture du svastika</i> .....	149
<i>Posture de l'enfant</i> .....	151
<i>Posture de la pince</i> .....	153
<i>Posture des jambes contre le mur</i> .....	155
<b>Étape 3 : méditation de respiration</b>	
<i>consciente pour apaiser votre esprit</i> .....	159

#### 5. Séquence de yoga du sommeil

<b>pour l'hypervigilance</b> .....	161
<b>Introduction à l'installation</b> .....	161
<b>Ce dont vous aurez besoin</b> .....	165
<b>Pratiquer la séquence</b> .....	165
<b>Étape 1 : respirer pour se détendre</b> .....	165
<b>Nadi shodhana pranayama :</b>	
<i>la respiration alternée</i> .....	165
<b>Visama vrtti pranayama :</b>	
<i>le souffle apaisant</i> .....	166
<b>Étape 2 : pratiques posturales</b>	
<i>pour l'hypervigilance</i> .....	167
<i>Des pieds aux jambes</i> .....	167
<i>Les hanches et le bassin</i> .....	184
<i>La colonne vertébrale et le torse</i> .....	197
<i>Les bras et les épaules</i> .....	206
<i>Les mains et les poignets</i> .....	212
<i>Le cou</i> .....	216
<b>Étape 3 : relaxation progressive</b>	
<i>grâce au yoga nidra</i> .....	219
<i>Aperçu</i> .....	219
<i>Pratiquer la séquence yoga nidra</i> .....	222

<b>6. Séquence de yoga du sommeil pour la dépression et la léthargie</b> .....	233
Introduction : dépression, sommeil et comment illuminer votre journée .....	233
Quand pratiquer la séquence de yoga du sommeil pour la dépression ou la léthargie .....	239
Ce dont vous aurez besoin .....	239
Pratiquer la séquence .....	239
<b>Étape 1 : pratique posturale dynamique</b> ....	239
<i>De la montagne, aux mains vers le ciel,</i>	
<i>à la montagne</i> .....	241
<i>Souffle de joie</i> .....	242
<i>Feu intérieur</i> .....	244
<i>Posture de l'arbre</i> .....	245
<i>Posture du triangle</i> .....	246
<i>Posture du guerrier II</i> .....	248
<i>Posture du grand angle</i> .....	250
<i>Posture de la demi-lune</i> .....	252
<i>Chien-chat</i> .....	254
<i>Bébé chien</i> .....	256
<i>Posture du chien tête en bas</i> .....	257
<i>Posture de l'équilibre sur les mains</i> .....	259
<i>Posture de la sauterelle</i> .....	260
<i>Posture de l'arc</i> .....	261
<i>Posture du pont</i> .....	263
<i>Posture de la roue</i> .....	264
<i>Posture des genoux à la poitrine</i> .....	266
<i>Posture de la torsion inclinée</i> .....	267
<i>Posture de la déesse du soleil</i> .....	268
<i>Le cœur aimant</i> .....	269
<b>Étape 2 : pratique respiratoire pour l'énergie et l'équilibre émotionnel</b> .....	270
<b>Kapalabhati pranayama :</b>	
<i>cultiver la lumière</i> .....	270

<b>Bhastrika pranayama :</b>	
<i>la respiration du soufflet ardent</i> .....	271
<b>Sitali pranayama :</b>	
<i>souffle rafraîchissant</i> .....	272
<b>Suryabhedha pranayama :</b>	
<i>stimuler la vitalité</i> .....	273
<b>Nadi shodhana pranayama :</b>	
<i>respiration alternée</i> .....	273
<b>Étape 3 : méditation centrée sur le cœur</b> ..	274

<b>7. Mieux dormir de l'enfance à la vieillesse</b> .....	277
<b>Dormir à travers les âges</b> .....	277
<b>Le sommeil des enfants</b> .....	278
<i>Les nouveau-nés</i> .....	281
<i>Les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire</i> .....	283
<i>Les enfants d'âge scolaire</i> .....	286
<b>Les adolescents</b> .....	290
<i>Améliorer le sommeil des adolescents grâce au yoga</i> .....	292
<b>Les adultes plus âgés</b> .....	294
<i>Améliorer le sommeil des personnes âgées grâce au yoga</i> .....	297

<b>8. Séquence de yoga pour l'apnée du sommeil</b> .....	299
<b>L'apnée du sommeil</b> .....	299
<b>Séquence de yoga pour l'apnée du sommeil</b> .....	300
<b>Étape 1 : pratiques de perte de poids</b> .....	300
<b>Étape 2 :</b>	
<i>exercices pour la langue et la bouche</i> .....	301
<i>Talavya kriya</i> .....	302
<i>Jalandhara bandha</i> .....	304
<i>Simhasana</i> .....	305
<b>Étape 3 : renforcement respiratoire</b> .....	305

<i>Kumbhaka pranayama</i> .....	306
<i>Antara kumbhaka</i> .....	306
<i>Bahya kumbhaka</i> .....	307
<i>Sama et Visama vrtti pranayama</i> .....	308
<i>Viloma pranayama</i> .....	309
<i>Nadi shodhana pranayama</i> .....	311
<b>9. Mieux dormir grâce au yoga sur chaise</b> .....	313
<b>Introduction :</b>	
<b>s'asseoir pour se tenir droit</b> .....	313
<b>Choisir une séquence</b> .....	315
<b>Ce dont vous aurez besoin</b> .....	315
<b>Pratiquer la séquence</b> .....	316
<b>Étape 1 : s'asseoir et respirer</b> .....	316
<b>Étape 2 : postures de yoga sur chaise</b> .....	318
<i>Cercles sufi</i> .....	320
<i>Chat-vache</i> .....	321
<i>Torsion</i> .....	322
<i>Étirement latéral</i> .....	323
<i>Roulements d'épaule</i> .....	324
<i>Les bras de l'aigle</i> .....	325
<i>Étirement de la poitrine et des épaules</i> .....	326
<i>Salutations au soleil</i> .....	327
<i>Extension du genou</i> .....	328
<i>Lever de jambe</i> .....	329
<i>La déesse</i> .....	330
<i>De la posture du guerrier II</i>	
<i>à la posture du grand angle</i> .....	332
<i>La fente</i> .....	334
<i>Le pont</i> .....	336
<i>Posture de la flexion avant jambes écartées</i>	338
<i>Posture de la pince</i> .....	339
<i>L'inversion</i> .....	341
<i>Relaxation finale</i> .....	342
<b>Étape 3 :</b>	
<i>pratiques de méditation du yoga sur chaise</i> .....	343
Épilogue .....	344
<i>Rituels du jour et du soir</i>	
<i>pour améliorer le sommeil</i> .....	344
Annexe 1 - Classification internationale	
des pathologies du sommeil .....	348
Annexe II - Évaluation du sommeil .....	352
<b>Auto-évaluation par le yoga</b> .....	352
<b>Journal de sommeil</b> .....	353
<b>Outils conventionnels d'évaluation</b>	
<b>du sommeil</b> .....	355
Annexe III - Des conseils pour mieux dormir .....	357
Annexe IV - Des conseils pour le décalage horaire	
et le travail posté .....	360
<b>Décalage horaire</b> .....	361
<b>Travail posté</b> .....	362
Annexe V - Ressources supplémentaires	
sur le sommeil .....	363
Autres lectures recommandées .....	363
Glossaire des termes clés .....	366
Notes .....	371
Bibliographie .....	385
Remerciements .....	410

