

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

du sommeil	17
Le mythe et la science	17
Le réveil et l'état d'éveil	21
Le sommeil	23
<i>Processus S :</i>	
<i>pression du sommeil naturelle</i>	23
<i>Processus C : rythme circadien</i>	25
États de sommeil	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	
Le but du sommeil	40
Maladie d'Alzheimer	
et purification du cerveau	43

2. La nature des troubles

du sommeil	47
Troubles du sommeil et de l'éveil	49
L'insomnie	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

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

Les conséquences d'un sommeil	
de mauvaise qualité	80

3. L'art et la science

du bien dormir	85
Évaluation appréciative	87
Le sommeil sous médicaments	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
La thérapie cognitive	
et comportementale contre l'insomnie ...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
L'hygiène du sommeil	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
Mieux dormir grâce au yoga	110
<i>Le chemin du Yoga Sūtra de Patañjali</i>	112
1 Yama : cultiver une conduite morale	115
2 Niyama : prendre soin de soi	116
3. Asanas : développer la stabilité et l'aisance	118
4 Pranayama : éveil et équilibre énergétiques	120
5. Pratyahara : abandonner les distractions	124
6. Dharana : concentrer l'esprit	125
7. Dhyana : ouverture à un esprit clair	125
8. Samadhi : les fruits du yoga	126
<i>Koshas : tracer la voie du yoga</i>	
<i>pour mieux dormir</i>	127
De la théorie à la pratique	131

DEUXIÈME PARTIE

Les pratiques

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

4. Séquence de base

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

Étape 1 : s'asseoir et respirer	142
Étape 2 : séquence de postures de base	
<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
Étape 3 : méditation de respiration	
<i>consciente pour apaiser votre esprit</i>	159

5. Séquence de yoga du sommeil

pour l'hypervigilance	161
Introduction à l'installation	161
Ce dont vous aurez besoin	165
Pratiquer la séquence	165
Étape 1 : respirer pour se détendre	165
Nadi shodhana pranayama :	
<i>la respiration alternée</i>	165
Visama vrtti pranayama :	
<i>le souffle apaisant</i>	166
Étape 2 : pratiques posturales	
<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
Étape 3 : relaxation progressive	
<i>grâce au yoga nidra</i>	219
<i>Aperçu</i>	219
<i>Pratiquer la séquence yoga nidra</i>	222

6. Séquence de yoga du sommeil pour la dépression et la léthargie	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
Étape 1 : pratique posturale dynamique	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
Étape 2 : pratique respiratoire pour l'énergie et l'équilibre émotionnel	270
Kapalabhati pranayama :	
<i>cultiver la lumière</i>	270

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

7. Mieux dormir de l'enfance à la vieillesse	277
Dormir à travers les âges	277
Le sommeil des enfants	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
Les adolescents	290
<i>Améliorer le sommeil des adolescents grâce au yoga</i>	292
Les adultes plus âgés	294
<i>Améliorer le sommeil des personnes âgées grâce au yoga</i>	297

8. Séquence de yoga pour l'apnée du sommeil	299
L'apnée du sommeil	299
Séquence de yoga pour l'apnée du sommeil	300
Étape 1 : pratiques de perte de poids	300
Étape 2 :	
<i>exercices pour la langue et la bouche</i>	301
<i>Talavya kriya</i>	302
<i>Jalandhara bandha</i>	304
<i>Simhasana</i>	305
Étape 3 : renforcement respiratoire	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
9. Mieux dormir grâce au yoga sur chaise	313
Introduction :	
s'asseoir pour se tenir droit	313
Choisir une séquence	315
Ce dont vous aurez besoin	315
Pratiquer la séquence	316
Étape 1 : s'asseoir et respirer	316
Étape 2 : postures de yoga sur chaise	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
Étape 3 :	
<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
Auto-évaluation par le yoga	352
Journal de sommeil	353
Outils conventionnels d'évaluation	
du sommeil	355
Annexe III - Des conseils pour mieux dormir	357
Annexe IV - Des conseils pour le décalage horaire	
et le travail posté	360
Décalage horaire	361
Travail posté	362
Annexe V - Ressources supplémentaires	
sur le sommeil	363
Autres lectures recommandées	363
Glossaire des termes clés	366
Notes	371
Bibliographie	385
Remerciements	410

