

# Routines pour préparer son corps au sommeil

## Massage du visage

1



2



Frottez vos **paumes** l'une contre l'autre, posez-les ensuite **sur les yeux** fermés, autant de temps que vous le souhaitez. Respirez lentement et profondément. Les paumes de mains chauffées, passez-les délicatement sur le front vers l'extérieur. Répétez le mouvement trois fois. Vous pouvez effectuer cet exercice durant la journée afin de vous libérer de tensions accumulées.

Cela va **stimuler la circulation sanguine et favoriser la détente.**

## Massage du crâne

Objectif : relâcher toutes les tensions du crâne

1



2



Déployez vos **doigts** comme si vous vouliez attraper une balle, mais pour saisir votre **crâne**. Positionnez vos **deux mains, doigts déployés** à l'arrière du **crâne** en émettant une **pression**. Bien veiller à avoir les premiers doigts sur la base du crâne. En maintenant cette pression, avancer de l'arrière vers l'avant (vers votre front) en faisant des **petits cercles** avec le bout de vos doigts pour faire bouger la peau du crâne. **Répétez** l'opération **quatre à cinq fois**. Vous vous sentirez ainsi plus libre et détendu avant d'aller vous coucher.

## Massage des lobes d'oreilles

1



2



**Attrapez** entre le **pouce** et l'**index** les **lobes de vos oreilles**, puis tractez les doucement plusieurs fois de suite et ensuite malaxez les. **Répétez** l'opération trois fois. Selon les scientifiques, tirer et frotter doucement le lobe de l'oreille stimule les terminaisons nerveuses conduisant à la libération d'endorphines (hormones anti-stress).

## Massage du cou

1



Mettez vos **mains** à l'**arrière** de vos **épaules** et **nuque**, vos doigts sont positionnés le long de la colonne et vos paumes au contact de votre cou, les coudes tombants, au contact de votre thorax. Sans chercher à forcer, utilisez le poids de vos bras afin de créer une **traction avec vos doigts** sur la nuque. **Laissez tomber votre tête** vers l'avant dans un premier temps. Puis vous pouvez **jouer** sur les **mouvements** de nuque pour ajuster la tension. Vous pouvez également vous déplacer au fur et à mesure avec vos doigts pour cibler les zones les plus tendus.

**Relâcher** vos **tensions cervicales** apportera un relâchement propice à un **endormissement plus rapide.**

## Massage du plexus solaire

1



Positionnez vos **deux mains** à **plat** l'une sur l'autre **entre le nombril et le sternum** (au niveau du plexus solaire) puis effectuer des **mouvements de rotation** dans le **sens horaire**, commencez par des **petits cercles** puis **agrandissez les**. Prenez votre temps et respirez profondément. Le **plexus solaire** est considéré comme le centre des émotions. Le détendre permet de **relâcher** les tensions accumulées pendant la journée, réduisant ainsi l'anxiété et le stress qui peuvent perturber le sommeil.