



À LA UNE

BEAUTÉ

BIEN-ÊTRE

DÉCOUVERTE

BOUTIQUE

BIEN-ÊTRE

INSOMNIES : LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION

Posté le 21 mars 2016 par Déborah

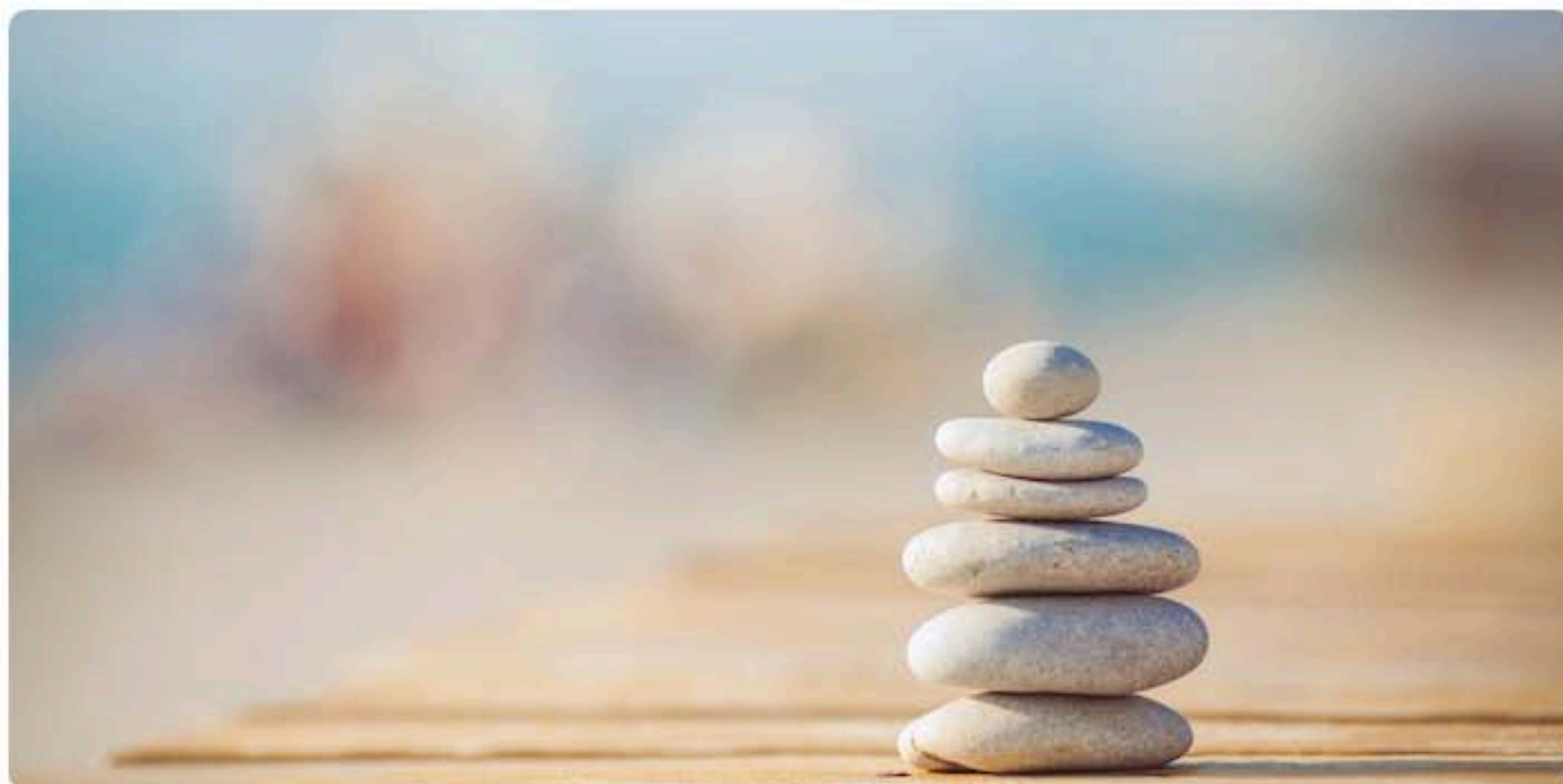
Le **sommeil** est un élément majeur et incontournable à une bonne hygiène de vie. Récupérateur et réparateur, le sommeil est indispensable à notre organisme. **Dormir permet le repos du corps et de l'esprit**, bien que le cerveau continue encore à s'activer. L'**insomnie** peut vite devenir un véritable cauchemar. S'il y a plusieurs raisons à cela ; stress, anxiété, difficulté à lâcher le mental, peur de la mort – et donc peur de dormir pour « profiter » plus longtemps de la vie – il existe pourtant des solutions naturelles pour (re)trouver le sommeil. La **méditation** restant la pratique numéro 1 !

Insomnies : apprendre à maîtriser ses pensées

L'**insomnie** est souvent associée à une trop forte activité mentale, autrement dit les **pensées**. Qu'elles soient positives (génératrices d'émotions) ou négatives (anxiogènes), les pensées peuvent facilement prendre le contrôle sur l'organisme et nous empêcher de dormir, ou nous faire **mal dormir**.

Les agitations en soi rendent ainsi l'endormissement très difficile. Il est alors indispensable de **savoir maîtriser son mental** pour parvenir à une bonne nuit de sommeil. C'est **l'objectif même de la méditation** au lit ! Le travail de la méditation repose sur le principe de parvenir à « décrocher » le mental par une technique de maîtrise des pensées envahissantes, afin de prendre le pas sur cette hyperactivité cérébrale, motrice des insomnies. En bref, apprendre à se vider la tête en organisant et triant ses pensées perturbatrices.

La méditation n'a rien de difficile, mais elle demande toutefois une pratique rigoureuse et régulière pour en tirer tous les bienfaits. La base de la méditation réside dans la **maîtrise de la respiration**.



LA BOUTIQUE

Visiter la
boutique du
JD BE

Exercice de méditation

Vous pouvez essayer ceci : au coucher, dans votre lit, bien à l'aise dans une position choisie pour s'endormir, essayer de vous débarrasser délicatement de toutes sortes de pensées parasites pour mieux se concentrer. Pour cela, concentrez vous sur les bruits avoisinants votre espace, tout d'abord ceux à l'extérieur de la pièce où vous vous situez, puis ceux de votre espace, pour enfin vous concentrez uniquement sur les bruits de votre corps (respiration, battements du cœur), pour finir par prendre conscience de votre respiration. Prenez trois grandes inspirations ventrales (inspirations en gonflant le ventre, expirations en creusant le ventre – et non pas l'inverse!)

Répétez l'exercice jusqu'à ce que votre respiration devienne plus « naturelle ». Les pensées perturbatrices (déjà loin) vont peu à peu s'éloigner. Si elles sont encore persistantes, répétez l'exercice avec plus de concentration sur votre respiration. Une fois bien concentré, essayez tranquillement de prendre conscience de votre corps, de chaque partie en commençant par les orteils, les pieds pour remonter aux chevilles, aux genoux, aux cuisses, au bassin, au ventre, au décolleté, aux mains, aux avant-bras, aux épaules, en remontant jusqu'à la pointe de votre cuir chevelu.

N'oubliez pas de conserver la régularité de votre respiration pour rester concentré. La tête se vide petit à petit et l'esprit se calme ; puis le sommeil commence à envahir le corps.

Bien que le sommeil soit un phénomène naturel, on peut en manquer inexorablement rien qu'avec le stress de tous les jours. On retrouve ici le bienfait de la méditation qui permet à la fois de rester positif et de se réconcilier avec soi. Quel que soit le problème qui vous trotte dans la tête, il vous faut savoir l'occulter le temps du sommeil pour mieux « l'affronter » le jour durant. Vous verrez d'ailleurs que cette technique vous permettra de mieux gérer votre stress.

Pour accompagner votre travail de méditation vous pouvez tout à fait utiliser des produits naturels comme des huiles essentielles, disponibles sur des sites de [parapharmacie en ligne](#). La lavande reste l'huile calmante, relaxante et réconfortante, mais libre à vous de choisir celle qui vous convient le mieux.



Le pouvoir de la phytothérapie

Il est également possible d'aider le mental à se relâcher en interne par les plantes. On appelle ça la phytothérapie. Basé sur le [principe de la Médecine Chinoise](#), qui tend à guérir l'origine du problème pour atténuer les symptômes, Les Laboratoires Bimont proposent trois compléments alimentaires pour réguler le stress et le sommeil :

- **Liu Wei Di Huang Pian** : pour **réguler les troubles du sommeil** ainsi que la **transpiration nocturne**, Liu Wei Di Huang Pian idéal à prendre en complément de **An Shen** pour le sommeil ou **Sommeil et moral**. Il agit en nourrissant le Yin des reins et secondairement du foie, les deux organes qui contrôlent votre sommeil et le moral.
- **Sommeil et Moral** : particulièrement actif **contre les troubles du sommeil, le réveil nocturne et le stress**, « Sommeil et moral » **combat également l'état dépressif**. Son principe en médecine chinoise nourrit le yin et le sang, en même temps qu'il tonifie le cœur et calme le Shen.
- **An Shen Bu Xin Pian** : harmonise les relations reins/cœur pour une relaxation maximale. Il aide à lâcher-prise, à réguler le sommeil perturbé (sans réveil). Il agit donc contre le stress principalement et permet de contrôler plus facilement ses émotions plus facilement.



Produits disponibles sur notre boutique en ligne www.lejdb.com

Lire aussi **Pensée positive, devenez optimiste, 4 rituels bien-être pour bien commencer la journée, Qu'est que ce que la somatisation?**



Tags: insomnies, laboratoires Bimont, méditation, phytothérapie, problèmes sommeil, respiration, sommeil, stress, zen