

ROUTINE DU SOIR POUR FAVORISER LE SOMMEIL

Par Nathalie Augot

Cette routine du soir fait suite au tutoriel posté sur YouTube :

<https://youtu.be/gT13I2uTfgY>

Voici un exemple d'horaire pour prévoir de vous endormir vers 22h.

22h étant l'idéal si vous ne travaillez pas de nuit ou de soir, et si vous ne vous devez pas vous lever avant 6h du matin.

Ne regardez pas les écrans au moins 2h avant de vous coucher, pour plusieurs raisons :

- vous capterez des énergies qui vous empêcheront de bien dormir,
- vous vivrez des émotions qui réveillent des blessures,
- la lumière bleue empêche la sécrétion de mélatonine,
- le côté addictif des écrans stimule aussi le fait de regarder plus longtemps sans que l'on s'en aperçoive.

À favoriser :

L'automne et l'hiver, favorisez les bains chauds avec du sel d'epsom (sulfate de magnésium) ou les douches chaudes pour décontracter le corps, en soirée.

Rangez calmement, lentement.

Ambiance tamisée et silencieuse.

Une chambre aérée (air renouvelé au moins 1 fois dans la journée)

Une température inférieure à 18C dans la chambre, mettez une bouillotte sous une bonne couette pour les frileux.

L'obscurité et le silence pour dormir

La fraîcheur l'été, si possible

À éviter :

Les ampoules fluocompactes et les néons : ils émettent trop de radiation et perturbent l'activité cérébrale par leurs clignotements (non visibles à l'œil nu, mais perceptibles inconsciemment). Ne pas les allumer à partir de 20h. Favorisez des petites lampes, style veilleuses.

Le sport qui se termine après 19h30.

La fumée : brûler des encens, de la sauge et autre dans votre chambre avant de vous coucher.

Étudier ou travailler avec votre ordinateur, tablette, téléphone dans votre lit.

Regarder un écran dans votre lit.

Les repas trop lourds ou des aliments difficiles à digérer.

Assurez-vous de ne pas avoir faim en allant vous coucher. Privilégiez une collation saine et légèrement protéinée vers 20h/20h45.

ROUTINE DU SOIR POUR FAVORISER LE SOMMEIL

Par Nathalie Augot

Antenne de Lecher : 19h40

Vidéo LE SOMMEIL : Tutoriel et soin énergétique à 1 h : 43 min : 27 sec :

<https://youtu.be/gT13I2uTfgY>

Vous pouvez faire tourner la vidéo avec l'antenne de Lecher, pour nettoyer votre chambre et préparer votre corps physique et énergétique.

Éteignez ensuite votre routeur WIFI et votre portable complètement si possible, le mode avion émet des ondes aussi.

Préparation du dodo : 20h00

Période pour une dernière collation, lire, se laver, se mettre en tenue de nuit, se brosser les dents, pratiquez ses soins corporels, pour vos relations intimes (que vous pouvez placez aussi à d'autres moments avant le sommeil), massages, etc.

Étirements : 20h45

Pratiquez quelques étirements, ou du yoga yin, ou du tai chi ou du Qi Gong.

Soyez lent, tranquille et détendu.

Favorisez l'étirement et ou mobilité du dos (chaîne postérieure), des trapèzes, des épaules, des quadriceps, des fessiers et des mollets.

Exercice de respiration : 21h00

L'illustration est à la page suivante.

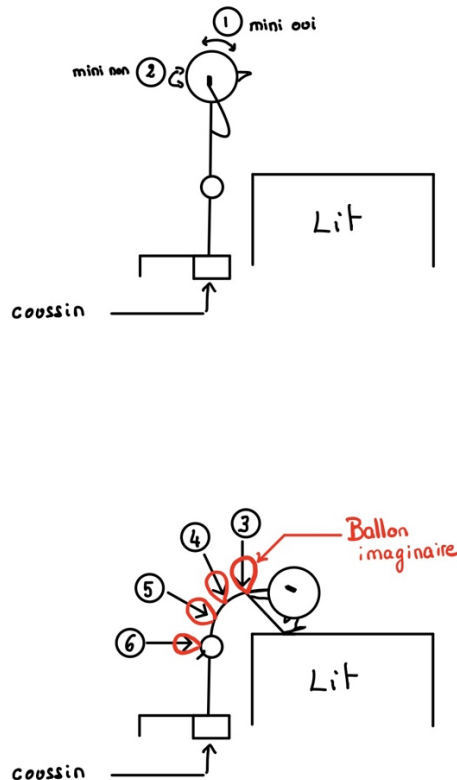
1. Mettez-vous à genoux au sol face à votre côté de lit. À genou sur un tapis ou un coussin si vous avez mal aux genoux.
2. Restez à genoux comme sur un banc de prière à l'église, fémurs verticaux.
3. Respirez en étant détendu.
4. Placez les index derrière les lobes des oreilles, et faites des petits oui avec la tête en prenant comme axe de rotation vos 2 doigts. Seule la 1ère cervicale doit bouger pour faire des petits oui.
5. Puis faites des petits « non » toujours avec le même point de repère pour le mouvement (vos index).
6. Relâchez vos doigts et bras le long du corps et respirez.
7. Placez votre 1er avant-bras sur le matelas de votre lit devant vous, paume de main sur le matelas, puis l'autre avant-bras par-dessus le 1er avant-bras (paume vers le bas).
8. Déposez votre front sur votre 2ème avant-bras.
9. Relaxer et respirer.
10. Commencez à respirer dans la zone « bosse de bison » (7^{ème} cervicale).

ROUTINE DU SOIR POUR FAVORISER LE SOMMEIL

Par Nathalie Augot

11. Respirez dans cette vertèbre (7^{ème} cervicale) et imaginez que vous gonflez un ballon de baudruche sur la vertèbre concernée. Respirez (gonflez votre ballon) 2 à 3 fois.
12. Descendre l'attention plus bas dans la colonne sur une autre vertèbre. Respirez comme à l'étape 11, mais cette fois-ci sur la vertèbre qui plus bas dans la colonne.
13. Répétez cela sur plusieurs vertèbres (4 à 5 au total), en vous rendant jusqu'au sacrum. Notez que ça bougera peu, voire pas du tout, plus vous descendrez. C'est normal. Imaginez simplement gonfler un ballon, même si ça ne bouge pas.
14. Relevez-vous en 2 étapes : 1ère étape, inspirez et sur l'inspiration redressez votre tronc à la verticale (position à genoux, comme une prière à l'église) 2ème étape, inspirez et sur l'inspiration levez-vous, en serrant votre périnée.

ILLUSTRATION DE L'EXERCICE DE RESPIRATION



- ③ } inspirer = gonfler 1 ballon
④ } expirer = dégonfler 1 ballon
⑤ } 3 fois à chaque point
⑥ }

ROUTINE DU SOIR POUR FAVORISER LE SOMMEIL

Par Nathalie Augot

Prière de gratitude : 21h15

1. Toujours à genoux, le dos droit
2. Amenez vos mains l'une contre l'autre en position de prière.
3. Trouvez 3 évènements ou 3 situations, ou choses pour lesquels vous avez eu de la gratitude durant votre journée.
4. Visualisez une chose à la fois et dites merci en le ressentant sincèrement avec votre chakra du cœur. Soyez reconnaissant de la chance que vous avez.

Nettoyage des canaux par les 9 respirations : 21h25

Dans les canaux, s'accumulent toutes sorte d'émotions telles que l'aversion, la colère, la frustration, la tristesse, l'attachement, les doutes et les peurs, vécues dans la journée. Nettoyez ces canaux par le souffle selon cette vidéo : <https://youtu.be/espeShHeAQ>

Sons des chakras du haut du corps : 21h35

Assis confortablement sur votre lit, pratiquez ces sons, le dos droit et le menton rentré. Cet exercice amène un apaisement profond, relâche les tensions qui pourraient rester, vide le cerveau, et nettoie les chakras des émotions vécues dans la journée. De plus, le chant contribue à réduire le niveau de cortisol, une hormone de stress et d'augmenter la production d'endorphines et hormones du bonheur.

1. A, Chakra coronal et 3^{ème} œil : visualiser un faisceau de lumière blanche venir nettoyer votre tête, vos pensées et vos chakras de la couronne et du 3^{ème} œil.
2. OM, Chakra de la gorge : visualiser un faisceau de lumière rouge venir nettoyer votre gorge, vos paroles et votre chakra de la gorge.
3. HUNG, Chakra du cœur : visualiser un faisceau de lumière bleu foncé venir nettoyer votre cœur, votre aura et votre chakra du cœur.
4. Faites ce cycle (étapes 1, 2 et 3) 4 à 10 fois.

Prière du sommeil : 21h45

1. Toujours assis, dans une position confortable, le dos droit
2. Amenez vos mains l'une contre l'autre en position de prière.
3. Appelez avec votre chakra du cœur ouvert, vos guides / maîtres bienveillants qui vous accompagnent, votre lignée de maîtres de là d'où votre âme vient. Vous pouvez aussi faire cette demande à Dieu, le créateur ultime que certains appellent la Source. Ne cherchez pas de nom, n'appelez pas des anges, ou archanges ou maîtres ascensionnés connus avec un nom précis, car vous risquez d'appeler un égrégore.

ROUTINE DU SOIR POUR FAVORISER LE SOMMEIL

Par Nathalie Augot

4. Si vous connaissez une prière selon votre culte ou religion, faites-la en plus ou à la place du point 3.
5. Demandez à ce que toutes les énergies lourdes dans vos corps soient libérées en douceur.
6. Demandez à ce que toutes les énergies lourdes dans votre chambre soient libérées.
7. Vous pouvez aussi demander à avoir plus de sagesse, plus de conscience, d'être éclairé, guidé, guéri, etc.
8. Demandez à ce que vos proches soient protégés et dorment bien.
9. Demandez à être dans une bulle de lumière. Elle sera blanche ou colorée. Vous la verrez ou non apparaître ou vous la sentirez ou non. Demandez à ce que cette bulle de lumière protège vos corps et votre âme. Souvent la bulle va émerger de votre cœur et vous entourer. Si vous le désirez, vous pouvez volontairement la visualiser, si cela vous convient mieux.
10. Demandez à ce que cette bulle vous permette d'aller dans les hautes vibrations la nuit, sans toucher le bas astral.
11. Surtout n'incluez aucune autre personne dans votre bulle, JUSTE VOUS, pas votre partenaire, pas vos enfants, pas vos amis, ni vos animaux.
12. Demandez à dormir d'un sommeil profond, régénérateur, récupérateur, guérisseur et rajeunissant.
13. S'il ne vous reste pas assez de temps à dormir, demandez à ce que votre corps intègre le temps comme si vous aviez une nuit complète.

Le coucher : 22h00

Vous pouvez vous allonger dans votre lit pour dormir dans votre position de sommeil. Vous pouvez aussi vous placer sur le dos et supporter vos poignets avec des petits coussins, et respirez pour continuer à détendre votre corps.