

# Comment mieux dormir ?

## La sagesse des anciens Chinois

par Liao Yi Lin

Ah, ce fameux sommeil réparateur dont nous rêvons tous ! La sagesse chinoise a depuis longtemps trouvé des moyens simples pour le vivre en douceur. Quelques exemples...



crédit photo: Liao Yi Lin

Un vieux dicton chinois dit : *Une nuit sans dormir, cent nuits ne peuvent la récupérer.* Et un proverbe dit aussi : *Pouvoir bien dormir vaut mille fois savoir bien manger.* Le grand taoïste du début de la dynastie Song, Cheng Teu, est connu pour sa pratique de dormeur. Il arrivait à dormir de 10 à 100 jours sans se réveiller ! Il a vécu jusqu'à 118 ans. Dans le premier traité de l'art d'aimer dans l'alcôve, « Les Dix Questions »<sup>(1)</sup>, les anciens disent : *Parmi les cent chapitres de l'art de vivre chinois, le bon sommeil est le plus important.*

### Pourquoi le sommeil est-il si important ?

Vous pouvez constater qu'après avoir mal dormi, vous êtes énérvé, vous perdez la mémoire, tout ce que vous faites devient chaotique et sans résultat. Vous gâchez ainsi vos relations avec vos amis et vos proches à cause d'irritations incontrôlées. Une personne insomniaque n'est jamais une personne heureuse. Par contre, si vous dormez bien, vous dégagez de l'énergie positive, vous arrivez à vous épanouir dans vos relations et dans tout ce que vous faites. Votre vie devient sereine et paisible. Le sommeil, selon les savants, n'est pas seulement un moment de repos indispensable, mais aussi ce sont dix minutes de contact avec le vide cosmique. A part des moments de rêve, votre tête est continuellement habitée par des images, des mots et des pensées vagabonds. Les savants ont testé dix moments environ où il existe un vide total dans le sommeil. Cela ressemble à une méditation profonde ; la seule différence étant que vous êtes inconscient pendant que vous dormez. Vous rejoignez ainsi sans le savoir la source de votre vie. Vous baignez sans effort dans la non-existence, le non-être et la non-action qui vous permettent de rentrer ensuite dans l'existence, dans votre être, dans l'action. Ce lâcher-prise spontané et naturel est effectivement le meilleur remède pour toute maladie. Les enfants et les animaux gardent encore cet instinct précieux, ils savent dormir profondément pour guérir leurs maladies.

### Des méthodes pour mieux dormir\*

Il existe de nombreux exercices de Qi Gong pour faciliter le sommeil et lutter contre l'insomnie. La méditation est également préconisée, ainsi que les bains de pieds et les massages.

#### L'évacuation du vent dans la tête

Ce mouvement est conseillé l'après-midi ou en fin d'après-midi.

- Position de départ : debout, pieds joints, genoux débloqués, ce qui permet au poids du corps de bien reposer sur la plante des pieds, la colonne vertébrale dans sa verticalité, le bassin placé en son juste milieu : ni trop penché en avant, ni trop en arrière, les épaules détendues, le menton rentré, la pointe de la langue tou-

chant légèrement le palais, le regard porté naturellement vers l'horizon, l'esprit calme.

• Les bras se soulèvent, forment une ligne horizontale avec les épaules. La main droite monte alors vers le ciel, tandis que la hanche droite s'oriente à droite (voir image ci-contre). La tête et les yeux regardent la main montante. Puis la main droite descend vers la taille tandis que la main gauche monte vers le ciel.

• Réalisez le même mouvement de l'autre côté. Et recommencer plusieurs fois selon le temps dont vous disposez. Minimum 5 fois.

Ce mouvement apaise l'esprit, calme le sang. Il apaise l'insomnie causée par l'hypertension.

### Rafrâchir et purifier le feu du cœur

Les anciens Sages disent : *D'abord faire coucher le cœur avant de faire coucher les yeux.* Cela veut dire que l'apaisement de l'esprit est la clé pour pouvoir bien dormir. Calmer le cœur, abandonner les soucis quotidiens, alors le sommeil arrive naturellement.

### Méditation : le souffle de l'embryon

Ce mouvement est conseillé vers midi et avant de dormir.

• Position de départ : debout, pieds joints, genoux débloqués, ce qui permet au poids du corps de bien reposer sur la plante des pieds, la colonne vertébrale dans sa verticalité, le bassin placé en son juste milieu : ni trop penché en avant, ni trop en arrière, les épaules détendues, le menton rentré, la pointe de la langue touchant légèrement le palais, le regard porté naturellement vers l'horizon, l'esprit calme.

• Portez l'attention sur votre respiration qui devient progressivement de plus en plus lente, profonde, comme si c'était votre nombril qui respirait. La respiration devient tellement profonde, tellement subtile, que la concentration sur la respiration finit par disparaître, comme si votre respiration s'arrêtait et que vous reveniez à l'état d'embryon, dans le ventre de votre mère. Attention à ne pas bloquer votre respiration ! Vous pouvez également réaliser cette pratique, assis en lotus, assis sur le lit, ou allongé.

Cette méditation apaise l'esprit, nourrit le cœur et nous reconnecte avec le cosmos. Elle détend toutes les tensions et nourrit les cinq organes et les six entrailles. Elle apaise tous les maux causés par l'énergie déséquilibrée du Cœur, du Poumon et des Reins, surtout l'insomnie.

### Les bains de pieds

Pour les personnes âgées, ou qui ne peuvent plus trop se mouvoir, un bain de pieds avant de dormir est une excellente méthode naturelle pour conduire l'énergie vers le bas afin d'apaiser le feu dans la tête. Il est dit : *Les pieds sont le fondement de l'homme, un bain de pieds par nuit.* Et aussi : *Le matin, marchons trois cents*

*pas avant de prendre un bain de pieds.* Les pieds sont le point de départ des trois méridiens Yin, et le terminus des trois méridiens Yang. Au-dessus de la cheville sont situés 60 points d'acupuncture. Prendre un bain de pieds dans de l'eau tiède ou chaude, selon vos besoins, peut stimuler ces points d'énergie subtile, améliorer la circulation du sang et des méridiens, renforcer les cinq organes et les six entrailles, soigner les maladies, expulser les mauvaises énergies... Une chanson folklorique exprime ainsi : *Laver les pieds au printemps, faire monter l'énergie Yang pour consolider le renouvellement des cellules. Laver les pieds en été, chasser la chaleur excessive et l'humidité perverse. Laver les pieds en automne, nourrir les poumons et les intestins. Laver les pieds en hiver, réchauffer le ventre, le Dan Tian.*

### Faire attention à notre position !

Sun Xi Miao a dit : *Plier légèrement les genoux et dormir sur le côté, faciliter le renouvellement de l'énergie, vaut mieux que dormir sur le dos.* Confucius a dit aussi : *Ne pas dormir sur le dos comme un cadavre, mais imitons les chats et les chiens pour dormir sur le côté et légèrement courber le corps...*

### La température des oreillers

Dans l'ouvrage « Méthode de Méridiens » sorti de la fouille Ma Wang Dui, il est dit : *Froid à la tête, mais chaud aux pieds.* C'est également vérifié par la science moderne : l'oreiller devrait avoir une température de 10 degrés inférieure à celle de la couverture. Un oreiller relativement froid facilite le sommeil. Pour cela, les anciens se couchent souvent sur un oreiller en bambou ou en jade. L'homme moderne qui est étranger à cette tradition peut avoir un oreiller exotique fourré de feuilles de thé, de graines de riz ou de fleurs séchées qui apaisent... A vous d'inventer votre bonheur d'être... Pour finir, je traduis ici un beau poème populaire chinois : *Une petite sieste auprès des bambous qu'on voit par la fenêtre, oublions le monde un instant. Si les grands taoïstes du Mont Wa viennent chercher les secrets de la vie immortelle, ils trouveront d'abord des remèdes pour bien dormir !*

Bon sommeil à vous et qu'il vous apporte de bons conseils ! ■

\* Les exercices qui vous sont présentés ici sont extraits de l'ouvrage « Trésors du Qi Gong », Guy Trédaniel, 2008.

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

## Rafrâchir et purifier le Feu du Cœur.



### PORTRAIT

Liao Yi Lin est fondatrice de l'Ecole Liao Ch'an Qi Gong. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages dont « Le Trésor du Qi Gong, la Bannière Ma Wang Dui », 2008, Guy Trédaniel. Licenciée de philosophie et de littérature chinoise de l'Université de Hong-Kong. Diplômée de la section réalisation de l'école de cinéma la FEMIS à Paris.

Scénariste, réalisatrice et productrice de films documentaires et fictions.

