

## ■ Acupression sommeil : s'endormir plus vite

### ■ Retrouvez un sommeil naturel et réparateur.

L'acupression agit sur les circuits énergétiques (méridiens) pour **relâcher le mental, calmer le système nerveux** et **favoriser l'endormissement**.

Ce protocole s'inspire du **Shiatsu traditionnel japonais** et cible trois points essentiels pour détendre le corps et apaiser l'esprit avant le coucher.

■ À pratiquer dans le calme, en position assise ou allongée, juste avant de dormir. Respirez profondément et laissez votre corps s'abandonner.

### ■ Point 1 : Shen Men (Cœur 7) — “La Porte de l'Esprit”

**Localisation** : Sur le poignet, dans le petit creux au niveau du pli, du côté du petit doigt.

**Action** : Apaise le cœur, diminue l'anxiété et favorise l'endormissement.

■ Massez doucement avec le pouce en effectuant de petits cercles pendant **1 minute** sur chaque poignet. Respirez lentement, comme si vous déposiez vos pensées dans le sol.

■ Ce point est particulièrement utile en cas d'agitation mentale ou de réveils nocturnes.

### ■ Point 2 : Yin Tang — “Le Troisième Œil”

**Localisation** : Entre les sourcils, sur la ligne médiane.

**Action** : Calme l'esprit, régule les émotions et apaise les tensions du visage.

■ Posez votre index entre les sourcils, fermez les yeux et exercez une légère pression pendant **1 minute**, en inspirant profondément.

■ Idéal pour ralentir le flux des pensées et préparer le corps au sommeil.

### ■ Point 3 : Li Dui (45 Estomac) — “Point qui calme la tête”

**Localisation** : Sur le **rebord unguéal** du **2<sup>e</sup> orteil**, côté externe, juste au bord de l'ongle, en direction proximale.

**Action** : Aide à **apaiser le mental**, relâcher les tensions dans la tête et favoriser l'endormissement.

■ Assieds-toi ou allonge-toi. Avec ton doigt, appuie **tout doucement** sur le coin de l'ongle du **2<sup>e</sup> orteil**. Fais de **petits cercles** pendant **30 à 60 secondes** sur chaque pied. Respire lentement.

■ Si c'est sensible, c'est normal : reste léger et respire. Ce point aide le cerveau à se mettre en mode « dodo ».

■ **Rituel du soir :**

- Évitez les écrans 30 minutes avant le coucher.
- Massez ces 3 points lentement, dans une ambiance calme, avec une respiration douce.
- Terminez en posant vos mains sur le ventre et en sentant la chaleur se diffuser.

■ **Astuce Shiatsu :** buvez une tisane chaude après la pratique pour soutenir la détente et la circulation du Qi.

Shiatsu Silvia Bernier

■ [www.silvia-bernier.fr](http://www.silvia-bernier.fr)

■ Bien-être, équilibre et harmonie du corps et de l'esprit.