

Dormir

Compilação e tradução feita a partir do livro “je perfectionne mon yoga” de Andre van lysebeth

Sugestões para adormecer e dormir melhor

- 1) A refeição da noite convém ser leve e tomada pelo menos duas ou mesmo três horas antes de ir para a cama. Quanto melhor o alimento for mastigado, menos ele vos impedirá de adormecer.
- 2) Evitar os excitantes, sobretudo no final do dia (café, chá, tabaco...)
- 3) Antes de deitar, evitar de excitar a actividade cerebral com leituras demasiado cativantes, espectáculos demasiado animados, discussões vivas, ou pelo estudo.
- 4) Meia hora antes de se deitar, fazer um passeio rápido de dez minutos, mesmo de inverno, ou fazer 6 saudações ao sol frente á janela aberta.
- 5) Para muita gente o banho bem quente ajuda a adormecer; ou, antes de se meter na cama, tomar um banho de pernas bem quente (a desaconselhar para as pessoas que tem problemas de varizes). Encher um recipiente bastante profundo (um simples balde serve) de água muito quente, na qual pode juntar, se quiser, uma ou duas colheres de café de farinha de mostarda.
- 6) Outros preferem as abluções frescas ou fricções á luva de sisal (a seco ou com água de colónia) até a pele corar uniformemente.
- 7) Uma infusão de camomila revela-se muito eficaz para numerosos casos.
- 8) Ter o cuidado de manter o quarto bem arejado e evitar os colchões demasiados moles; escolher cobertores quentes mas leves.

Na cama

- 1) Uma vez na cama abandonar as preocupações.
- 2) Não rezear a insónia.
- 3) Não correr atrás do sono. Pensem no homem que corria atrás da sua sombra: quanto mais corria mais a sua sombra lhe fugia, até ao momento em que reconheceu o seu erro. A partir do momento em que ele se virou para o sol e caminhou para a luz, os papéis inverteram-se e foi a sombra que o seguiu. Assim é com o sono.
- 4) Deitar-se de preferência do lado direito afim de, durante a noite, poder respirar pela narina esquerda.
- 5) A boa postura para dormir, sobre o lado, é tomada com uma perna suavemente dobrada. Posicionar os polegares nos pulsos sem os apertar.
- 6) Se for crente, fazer a sua oração.
- 7) A monotonia ajuda a adormecer. Imagine um lago muito calmo, contemple a superfície da água em que se reflecta o céu azul e imagine um seixo que cai na água. Seguir com o seu olhar imaginativos os círculos concêntricos que se afastam, depois, deixar cair mais um seixo e assim de seguida. Enquanto olhamos para os seixos que caem na água, ou enquanto se está orando, convém respirar profundamente, com um tempo muito curto de retenção depois da expiração.
- 8) Lembrar-se de momentos agradáveis durante as férias ou outros.
- 9) Praticar o relaxamento completo enquanto espera pelo sono.
- 10) Sentar-se alguns minutos com as pernas cruzadas e fazer respirações lentas e profundas.