

Sommeil et action réversible – le Sounder Sleep Système®

Une interview avec Michael Krugman (traduit de l'anglais)

Michael Krugman : Le Système Sounder Sleep est composé de mouvements doux et d'exercices respiratoires. Ainsi le corps se détend, l'esprit retrouve son calme et le sommeil est amené de manière douce afin que l'on puisse trouver repos, tranquillité, paix, délassement, et détente au moment où l'on en a besoin.

Le système est excellent pour la diminution du stress et l'auto guérison. Il est reconnu que le sommeil est effectivement le meilleur remède que la nature nous offre. Les recherches récentes du docteur Eve Van Cauter, l'un des scientifiques/chercheurs remarquables sur le sommeil à l'université de Chicago, affirme que le sommeil naturel, reposant, fortifie le système immunitaire et favorise (encourage) le processus optimal de guérison. Avec le système *Sounder Sleep*, ce trésor de la nature qui n'a pas de prix nous est directement disponible. Il est extrêmement utile aux personnes ayant des graves problèmes de santé comme par exemple le cancer, des problèmes cardiaques, de fatigue chronique, des douleurs, des problèmes d'angoisse, d'anxiété ou des dépressions. Il apporte plus d'harmonie et d'équilibre dans la vie quotidienne. On pourrait aussi l'appeler: »yoga du sommeil «.

Tu dis que le système Sounder Sleep se fonde non seulement sur la méthode Feldenkrais mais encore sur des méthodes traditionnelles d'auto guérison. Quelle est la relation exacte avec la méthode Feldenkrais ?

Moshé Feldenkrais était peut-être le premier qui a reconnu que la réversibilité est un critère essentiel pour un sommeil sain. J'ai pris ceci comme principe central du système Sounder Sleep . Peut-être tu connais la citation de son livre « La puissance du moi »

« ...La réversibilité est la caractéristique de toute action juste, même du sommeil. Ainsi une personne bien coordonnée et mature, comme on peut les trouver parmi les gens qui ont réussi de faire de leur profession leur plaisir et vice versa, peut s'endormir et se réveiller quand elle le veut, n'importe quand cela lui c'est nécessaire. De plus, tous les animaux et tous les hommes en bonne santé ne sont pas dérangés quand on les réveille, car ils peuvent à chaque instant et sans difficulté s'arrêter de dormir et puis reprendre le sommeil. La capacité d'arrêter une action, un processus et de la/le remettre en route ou de l'inverser ou de l'abandonner est un des critères les plus sensibles pour une action juste et d'une posture appropriée».

C'est un concept vraiment visionnaire. Des plus récentes recherches dans le domaine du sommeil ont montré, que toute personne qui dort se réveille une trentaine voire une quarantaine de fois par nuit. Ceci fait partie de notre rythme naturel du sommeil. Quelqu'un avec un sommeil sain se réveille une trentaine ou une quarantaine de fois, mais se rendort tout de suite chaque fois et ne s'en souvient normalement même pas. Quelqu'un avec des troubles de sommeil se réveille et reste éveillé. Alors la réversibilité est effectivement l'un des critères les plus essentiels du sommeil sain. Et on peut l'apprendre.

Dans mes programmes de formation pour enseignants de trois jours, qui en même temps donnent aussi un cadre pour tous les autres intéressés par l'expérience du sommeil guérisseur. Les participant(e)s sont guidé(e)s tout le long du parcours pour passer sans cesse de l'état de sommeil à l'état d'éveil. De même qu'on peut apprendre des mouvements réversibles dans un cours de Feldenkrais, vous allez apprendre ici la réversibilité du sommeil. Et quelque chose d'étrange va arriver : bien que les participants aient passés la plus grande partie de la journée à dormir, ils vont remarquer que les nuits qui suivent ces journées de stage, ils dormiront plus profondément que jamais.

Par exemple, au troisième matin d'un de ces stages, une des étudiantes qui souffrait des troubles multiples du sommeil, arrivait avec des yeux luisants inhabituels et des joues roses. Elle rayonnait de tout son visage et nous racontait que pour la première fois depuis 12 ans elle avait dormi une nuit entière.

Il peut paraître paradoxal, mais nous avons découvert que nous ne trouvons pas notre sommeil le plus profond et le plus reposant quand nous tombons de fatigue, mais quand nous avons atteint un état de détente profonde avant de dormir.

Pour revenir encore une fois sur la relation avec la méthode Feldenkrais, je pense sérieusement que chaque enseignant de la méthode Feldenkrais peut mener à bien le système Sounder Sleep avec chaque client dont l'insomnie est le trouble le plus important. J'ai tout simplement examiné ce système avec beaucoup de précision et je espère avoir trouvé la possibilité la plus efficace et facile à appliquer

pour maîtriser l'insomnie. Je n'avais pas de choix, car les gens qui ne peuvent pas dormir n'ont pas le temps de tourner autour du pot. Ils ne veulent que dormir et si possible la nuit prochaine !

Combien de sommeil, l'homme a-t-il besoin réellement ?

En général, je dis toujours que nous avons besoin d'environ huit heures par nuit, mais nous pouvons utiliser bien d'avantage de sommeil. Cette mince fenêtre de temps de huit, sept ou six heures de sommeil que nous nous accordons est vraiment extrêmement chichement compté. Et c'est surtout motivé par des raisons économiques. Nos ancêtres avaient d'autres habitudes.

Il est sans doute curieux qu'au cours des 150 ans d'histoire de l'anthropologie, les adeptes ont examiné chaque aspect culturel et sociologique à l'exception du sommeil. Quand ils ont par exemple étudié les Yanomamo, ils ont réellement vécu ensemble avec cette population et ils ont appris comment les Yanomamo chassent, pêchent, cueillent les légumes, mangent, font l'amour, jouent, naissent leurs enfants etc. Mais aussi étrange que cela puisse sembler, ils n'ont pas observé leurs habitudes de sommeil, ils ont fait une étude systématique sur ce sujet. Il semble que les anthropologues ne regardaient tout simplement pas, quand le temps était venu d'aller se coucher. Je suppose que c'était un tabou !

Aujourd'hui comme nous commençons de comprendre un peu les coutumes de sommeil des peuples primitifs, la première chose qui arrive est que cette fenêtre standardisée de sommeil de huit heures disparaît ! Elle n'existe pas. Les membres d'une tribu dorment peut-être une nuit de dix heures et restent toute la nuit suivante éveillée, chantent et dansent et puis somnoient le lendemain, pour reprendre des forces. Ils dorment tout simplement quand ils en ressentent le besoin - aussi pendant des rituels religieux. Dormir n'est rien de mauvais. Aussi des hommes et des femmes peuvent avoir des schémas de sommeil différents suivant la répartition du travail à l'intérieur de la communauté. Et souvent les gens de la tribu dorment ensemble dans de grands groupes à cause de la chaleur et de la sécurité ou tout simplement pour le plaisir. C'est une attitude radicalement différente envers le sommeil en comparaison aux sociétés occidentales où chaque couple dort dans sa petite chambre bien peinte à portes fermées.

D'ailleurs, il y a des indices qui montrent que nos ancêtres dormaient par étapes. Ils allaient se coucher avec le coucher du soleil et puis se réveillaient n'importe quand au milieu de la nuit ou au petit matin pour « la veille de nuit » - un temps de contemplation, de méditation, de la prière ou pour observer les étoiles. Ils attisaient peut-être le feu en jetant un regard vers les enfants et les animaux. Puis ils se recouchaient pour une « deuxième ronde » jusqu'au lever du soleil. Ici aussi entre en jeu l'élément de la réversibilité – on se réveille et puis on se rendort.

Malheureusement, l'homme moderne n'aime pas ce réveil naturel au contraire de nos ancêtres. Quand nous nous réveillons à trois heures du matin nous pensons tout de suite : « Bon sang ! Qu'est-ce que je fais maintenant ? Je dois me lever à sept heures pour un rendez vous avec mon chef. Je ne peux pas me permettre de traîner éveillé comme ça ». Et puis il est vrai, nous ne pouvons pas nous permettre de perdre cette heure de sommeil, parce que nous n'avons pas prévu assez de temps pour notre besoin naturel de dormir. En outre déjà la seule pensée et cela dégage un flot d'hormones de stress, qui retardent encore plus l'endormissement. Je l'ai nommé : « l'effet fumier ». Je ne peux pas vous dire combien des mes clients ont ce problème !

Il me semble même très paradoxal : toute la journée nous sommes tellement occupés, nous nous dépêchons d'un rendez-vous à un autre. Et puis au moment du coucher, nous nous précipitons dans le sommeil ! Il y a un proverbe en anglais : « Don't push the river ! » Il signifie à peu près : « N'essayez pas de contrôler un processus naturel. Laisse le cours libre aux choses ». Ceci est aussi valable pour le sommeil. On ne peut tout simplement pas s'endormir par un effort. Car finalement, le sommeil commence là où tout effort s'arrête. Un sommeil naturel et reposant n'est pas quelque chose que l'on peut prendre ou réclamer. On doit s'unir à lui. Et cela devient magnifique ! Le sommeil devient un moyen de fortification du moi, de l'auto guérison.

Cette thérapie du « sommeil curatif » est très vaste. Nous n'interrogeons pas seulement chacun en particulier sur un plan fonctionnel mais aussi nous intégrons les orientations individuelles culturelles et la position de chacun dans la société et le monde du travail. C'est un défi considérable, mais les résultats sont parlants. C'est une bénédiction véritable que d'être capable de faire ceci.