

Le Sounder Sleep System™, sur quoi il se fonde et comment il fonctionne, une approche explicative

D'après un essai de Michael Krugman, adapté par Janine Holenstein

Nous sommes des êtres naturels qui vivent dans un monde de plus en plus artificiel, créé par l'homme. D'une certaine manière, cela nous facilite la vie - nous pouvons simplement ouvrir un robinet, nous n'avons pas besoin d'aller chercher de l'eau quelque part à l'extérieur et nous pouvons aussi simplement fermer une porte à clé derrière nous et ne plus avoir peur des animaux sauvages - ce qui signifie aussi que nous vivons en sécurité et donc en fait plus tranquillement.

MAIS : en même temps, nous sommes stressés par de nombreux rythmes non naturels, par la nourriture pré-transformée, par le fait de se tenir debout et de marcher sur le sol plutôt que sur la terre, et aussi par le fait que nous nous forçons à faire de plus en plus d'efforts, que le rythme de vie est plus rapide et que tout devient plus bruyant.

Le bruit et le stress nous affectent bien plus que nous ne voulons le croire - parce qu'ils sont imprévisibles, nous devenons plus vigilants.

La vigilance est un stimulus puissant, car le cerveau humain est conçu pour prédire ce qui va suivre. Où nous sommes ou restons, ce que nous faisons pour nous sentir en sécurité.

Une telle avalanche de stimuli imprévisibles provoque des problèmes de sommeil... Nous sommes par exemple habitués aux cloches d'église qui sonnent chaque jour à la même heure et pendant la même durée. Si elles sonnent en dehors des heures habituelles ou selon un autre schéma, elles sont très difficiles à classer et nous excitent fortement, nous réveillent.

Dans le Sounder Sleep System, nous permettons toujours l'accès à des stimuli prévisibles, nous créons une atmosphère de prévisibilité, ce qui a un effet très apaisant et les participants se sentent ainsi à l'aise et en sécurité et peuvent facilement s'endormir ou somnoler.

Notre propre respiration, nos mouvements et autres rythmes corporels sont les stimuli prévisibles que nous utilisons dans ce système. Nous apprenons à les connaître de mieux en mieux, voire à nous y associer, et pouvons ainsi nous transmettre de mieux en mieux, même seuls et à tout moment, le calme et la prévisibilité, c'est-à-dire la sécurité.

Nous enseignons à chaque personne à être à l'écoute de ses rythmes personnels - c'est pourquoi nous n'enseignons pas le "souffle Michael Krugman", car il n'est destiné qu'à Michael Krugman. Et le souffle de Janine Holenstein n'est destiné qu'à Janine Holenstein...

Les rythmes naturels redeviennent perceptibles et familiers, ce qui nous permet de mieux réagir au stress et au début du sommeil et de nous sentir moins victimes des circonstances, mais capables d'agir pour nous aider nous-mêmes.

Toutes les techniques de Sounder Sleep System ne sont ni invasives ni manipulatrices, mais douces, simples et conformes à nos rythmes naturels individuels. Nos corps connaissent ces rythmes naturels et nous voulons faciliter à nouveau l'accès à ce savoir.

La respiration change chez chaque être à chaque instant, ce qui provoque une grande humilité face à ce processus naturel qui fonctionne si parfaitement et justement à tout moment sans notre intervention volontaire. Je m'incline profondément devant cette réalité et je suis très reconnaissante de le savoir et de pouvoir agir en conséquence - en intervenant moins et en me connectant davantage.

Nous ne pouvons pas attendre l'heure du coucher pour retrouver nos rythmes naturels, cela doit se faire pendant la journée. En bref : plus les troubles du sommeil sont graves, plus il faut s'entraîner à Apaiseurs de Jour.

Les Apaiseurs de Nuit aident seulement à retrouver le calme pendant la nuit, le grand effet résulte des exercices effectués pendant la journée. Le travail fondamental des mouvements de Berceement, de la Respiration Naturelle Consciente et des Apaiseurs diurnes réduit l'excitation excessive, rend le sommeil plus accessible, profond et nourrissant. (Il existe de nombreux retours positifs à ce sujet et même quelques mesures !)

C'est donc à nous d'encourager les gens à intégrer cette pratique dans leurs vies bien remplies - ils ont tous des raisons de ne pas le faire, mais ils doivent comprendre l'importance d'améliorer leurs habitudes en s'accordant des pauses conscientes (sans même boire du thé à côté !) pour pouvoir justement mieux dormir, être plus reposé et vivre plus pleinement.

La composition des Bercements, de la Respiration Naturelle Consciente, des Apaiseurs de Jour et de Nuit agit comme un système intégrateur, une voie systémique pour arriver là où nous voulons - à plus de calme, à un meilleur sommeil et à plus de plaisir de vivre.

Les Bercements sont destinés à un 'échauffement', à l'arrivée et à rassembler le groupe dans son processus d'action synchronisée et à faire des mouvements et des expériences rythmiques spécifiques : l'autorégulation !

La Respiration Naturelle Consciente a pour but de se familiariser avec sa propre respiration. Il est profondément apaisant et réconfortant de se connecter si tendrement à sa propre respiration, sans vouloir la modifier ou la manipuler.

Les Apaiseurs de Jour réduisent le stress de la vie moderne pendant la journée. Utilisés à intervalles réguliers, ils nous aident à nous familiariser avec la nouvelle habitude bénéfique de réduire régulièrement le stress.

Les Apaiseurs de Nuit aident ensuite (la nuit dans le lit) à se guider vers le seuil du sommeil....