

# Le bâillement volontaire

## Pourquoi bâiller volontairement ?

Le bâillement volontaire est un outil simple et puissant pour aider ton corps à relâcher les tensions et à réinitialiser ton système nerveux.

## Pourquoi ça fonctionne ?

Bâiller stimule le nerf vague, qui est le chef d'orchestre de l'apaisement dans ton corps. Cela active une réponse naturelle de détente. De plus, le bâillement permet de libérer des tensions accumulées dans la mâchoire, le cou, et même le diaphragme.

## Bienfaits :

- Détend les muscles et relâche les tensions.
- Calme le mental.
- Ramène au moment présent.
- Peut diminuer l'anxiété.

## Comment pratiquer ?

1. Ouvre doucement la bouche, comme pour bâiller.
2. Laisse venir un bâillement, même forcé.
3. Relâche bien la mâchoire, étire ton visage si besoin.
4. Répète 3 à 5 fois.
5. Observe les sensations dans ton corps : relâchement, respiration plus fluide.

Astuce : tu peux associer le bâillement à un léger étirement des bras pour accentuer la libération.

