

Le bâillement volontaire

Pourquoi bâiller volontairement ?

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

Pourquoi ça fonctionne ?

Bâiller stimule le nerf vague, qui est le chef d'orchestre de l'apaisement dans votre 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. Ouvrez doucement la bouche, comme pour bâiller.
2. Laissez venir un bâillement, même forcé.
3. Relâchez bien la mâchoire, étirez votre visage si besoin.
4. Répétez 3 à 5 fois.
5. Observez les sensations dans votre corps : relâchement, respiration plus fluide.

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

