

> Comment s'endormir en moins d'une minute ?

Andrew Weil s'est inspiré des préceptes du yoga et de l'art de la respiration pour mettre au point la méthode 4 - 7 - 8. La technique est simple :

On peut faire cet exercice dans n'importe quelle position. Allongé, c'est mieux, mais si vous vous asseyez, installez-vous le dos bien droit et les pieds au sol. Commencez par expirer par la bouche tout l'air de vos poumons. Vous êtes maintenant prêt pour expérimenter le 4-7-8.

1. Fermez la bouche et inspirez tranquillement par le nez en comptant (dans votre tête) jusqu'à 4.
2. Retenez votre souffle durant 7 secondes.
3. Expirez bruyamment par la bouche en comptant jusqu'à 8.
4. Répétez trois fois cette respiration en 4-7-8.

“Si le 4-7-8 est une méthode puissante d'endormissement, c'est parce qu'elle procure plus d'oxygène qu'une respiration normale au système nerveux parasympathique, sursollicité en période de stress. Cette méthode permet donc d'atteindre rapidement un état de détente physiologique.

Vidéo Youtube : How to perform the 4-7-8 breathing exercise

https://youtu.be/YRPh_GaiL8s

Source :

<http://www.palette-magazine.com/fr/article/la-methode-4-7-8-ou-comment-s-endormir-en-60-secondes-max/6422>