

Programme Je Redeviens Zen

La Technique de Weil pour s'endormir

1

De plus en plus de personnes consultent pour des problèmes de sommeil. L'endormissement reste un casse tête incessant pour certains, à tel point que ces personnes »stressent » avant d'aller se coucher!

Voici une technique, le 4-7-8 du Docteur Andrew Weil, que je vous invite à tester.



Un bon sommeil pour récupérer

Bien dormir est essentiel au bon équilibre général de l'organisme.

Il faut se rappeler que nos systèmes de récupération fonctionnent majoritairement pendant le sommeil. L'organisme développe ses fonctions immunitaires et de croissance durant les heures de sommeil.

Un temps de sommeil nocturne de sept heures semble être efficace pour bien récupérer et commencer une nouvelle journée sur de bonnes bases.

Il existe deux périodes dans les vingt quatre heures que compte une journée pour dormir et récupérer; entre quatorze et seize heures et entre minuit et sept heures du matin.

Un manque de sommeil entraîne inéluctablement une somnolence dans la journée. Si le manque de sommeil perdure occasionnant une somnolence régulière, un manque de concentration se fait jour.



Programme Je Redeviens Zen

Trente pour cents des français souffriraient d'un manque de sommeil!

Dans un article précédent, "12 conseils pour retrouver le sommeil", je propose des moyens à mettre en place afin de bien récupérer pendant le sommeil.

Ici je vous livre la Technique du Dr Andrew Weil, d'Harward, qui s'appuie sur la respiration pour s'endormir.

Le 4-7-8 pour s'endormir rapidement

1. Durant tout l'exercice, coincez votre langue contre votre palais, derrière la mâchoire supérieure,
2. Expirez complètement par la bouche,
3. Fermez votre bouche et respirez tranquillement par le nez en comptant jusqu'à 4,
4. Retenez votre souffle le temps de compter jusqu'à 7,
5. Expirez complètement par la bouche en comptant jusqu'à 8, Continuez cet exercice, étapes 3 à 5, au moins 5 fois et 2 fois par jour.

Cet exercice permet de détourner l'esprit et d'évacuer les pensées perturbantes. C'est un excellent exercice de respiration que l'on peut effectuer dans les périodes de stress, pendant les coupures de travail...

