

## Trouver me sommeil très rapidement

Vos journées sont harassantes et vous tombez de sommeil ? Seulement au moment de vous mettre au lit, vous vous retournez dans votre lit, vous ne trouvez pas de position adaptée, votre cerveau ne cesse de cogiter, bref vous éprouvez des difficultés à sombrer dans les bras de Morphée. Résultat : même si vous vous êtes couchée tôt, vous avez des cernes le lendemain. Pour pallier à cela, sachez qu'il existe une méthode mise au point par un médecin de Harvard pour vous endormir en moins de 60 secondes ! A vous les beaux rêves.

De façon générale, on considère qu'une personne en bonne santé met 15 minutes à s'endormir. Toutefois pour certaines personnes, trouver le sommeil s'avère compliqué, au point de retarder l'heure de se mettre au lit. L'insomnie devient alors un véritable fléau qui entraîne des effets nocifs au quotidien : irritabilité, prise de poids, épuisement, dépression. Plutôt que de se réfugier dans les somnifères et avaler des plaquettes de petites pilules qui ne sont pas bonnes pour la santé, mieux vaut travailler sur les causes de cet état anxieux. C'est ce qu'a fait le docteur Andrew Weil. Moins de stress Pourtant il est possible de trouver le sommeil en moins de 1 minute grâce à une technique nommée 4-7-8. Le principe ? La respiration, qui favorise l'oxygénation du cerveau et qui agit de façon profonde sur l'humeur en ralentissant votre fréquence cardiaque ! En effet, cette méthode facilite l'endormissement en vous ôtant le stress et les tensions accumulées au cours de la journée, en détendant les muscles grâce à une alliance entre yoga et méditation. Le stress a tendance à augmenter le rythme cardiaque. Cette méthode se propose de vous aider à mieux respirer pour ventiler votre corps. En théorie, cette solution miracle fait rêver mais qu'en est-il en pratique et surtout comment faut-il procéder ? Une technique de respiration Il est nécessaire de respecter quelques consignes notamment se tenir assis le dos bien droit. Une fois cette position adoptée, vous devez faire preuve de concentration, d'où l'importance de vous trouver dans un environnement calme et sain qui vous aidera à lâcher prise facilement. L'objectif est de vous relaxer. La seule petite contrainte physique consiste à placer le bout de votre langue contre le palais juste derrière les dents pour expirer et vider complètement l'air dans vos poumons. Puis fermez la bouche pour respirer par le nez en comptant jusqu'à 4. Un peu d'entraînement Retenez votre souffle jusqu'à 7. Ensuite soufflez complètement par la bouche en comptant jusqu'à 8. Pour ressentir les bienfaits de cette technique et obtenir un état de torpeur propice à l'endormissement, il vous faudra réitérer l'expérience 4 fois.

Ne vous découragez pas si vous ne parvenez pas à effectuer l'exercice correctement au début. Même si cette solution se révèle simple, elle nécessite un peu d'entraînement et surtout de régularité. Si vous avez la possibilité, il est conseillé de répéter cet exercice au moins deux fois par jour dans un endroit calme. Et à vous le bon dodo !