

La méthode du 4-7-8 pour s'endormir en moins d'une minute

Inventée par un professeur de Harvard

Il y a les chanceux, ceux qui s'endorment sitôt la tête posée sur l'oreiller. Puis il y a les autres, qui tournent, se retournent, cherchent la bonne position et comptent les moutons, sans parvenir à s'endormir rapidement. La difficulté à trouver le sommeil est un problème qui est devenu courant.

L'insomnie n'est pas une maladie, mais plutôt un symptôme, une manière avec laquelle le corps s'exprime pour dire que quelque chose ne va pas. Les troubles de sommeil ou l'insomnie peuvent être dus à des affections mentales (dépression, psychose maniaco-dépressive...), neurologiques (migraines, maladie de Parkinson...) ou d'autres maladies (asthme, reflux gastro-œsophagien...).

Si on a du mal à dormir la nuit, il ne faut plus s'inquiéter. Il existe une technique qui peut être en mesure de chasser l'insomnie !

Andrew Weil, professeur à Harvard, a créé une technique qui peut être très efficace. Cette méthode ne prend que quelques secondes et peut réellement aider à s'endormir rapidement.

Pas de blague ni d'arnaque, c'est un professeur de la prestigieuse université de Harvard (Etats-Unis) qui a élaboré cette technique, baptisée «4-7-8», comme le rapporte le Telegraph.

<https://www.telegraph.co.uk/health-fitness/mind/get-sleep-tricks-tips/>

Moduler sa respiration

Spécialiste de la médecine alternative, Andrew Weil s'est inspiré des préceptes du yoga pour mettre au point sa technique, d'une simplicité redoutable.

Pour s'endormir en un clin d'œil, le secret serait de moduler sa respiration. Voici la marche à suivre pour la méthode du 4-7-8 :

1. On peut faire cet exercice dans n'importe quelle position, mais si vous vous asseyez, installez-vous le dos bien droit et les pieds au sol. Puis touchez votre palais du bout de la langue, juste derrière les incisives du haut. Et tenez cette position durant l'exercice.
2. Expirez par la bouche tout l'air de vos poumons. Vous êtes maintenant prêt pour expérimenter le 4-7-8.
3. Fermez la bouche et inspirez tranquillement par le nez en comptant (dans votre tête) jusqu'à 4.
4. Retenez votre souffle en comptant jusqu'à 7.
5. Expirez bruyamment par la bouche en comptant jusqu'à 8.
6. Répétez trois fois cette respiration en 4-7-8.

Vidéo à l'appui, Andrew Weil fait lui-même la démonstration de sa méthode du 4-7-8.

Dr. Weil déclare également que cette technique peut être utilisée lorsqu'on est stressé car elle aide à mieux gérer les émotions.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Lorsqu'on est stressé, le cœur pompe plus d'adrénaline dans le corps à travers la circulation sanguine et la respiration devient plus tendue. Faire cet exercice est un moyen de détendre la respiration, ce qui va permettre au corps de prendre plus d'oxygène. Et lorsqu'on retient le souffle, l'oxygène prend plus de temps pour se répandre dans tout le corps. Cette technique simple a un effet sédatif sur l'organisme.

Les besoins de sommeil en fonction de l'âge :

- Pour les nouveau-nés : de 13 heures à 17 heures
- pour les enfants en bas âge (1 et 2 ans) : de 11 heures à 14 heures
- Pour les moins de 5 ans : entre 10 et 13 heures
- Pour les 6 – 13 ans : de 9 heures à 11 heures
- Pour les adolescents entre 14 et 17 ans: de 8 heures à 10 heures
- Pour les adultes : entre 7 et 9 heures
- Pour les plus de 65 ans : de 7 à 8 heures.

How to Perform the 4-7-8 Breathing Exercise

https://youtu.be/YRPh_GaiL8s

Source Le remède pour s'endormir en moins d'une minute: la méthode du 4-7-8! : www.20minutes.fr