

## **Vous avez des difficultés d'endormissement, vous vous réveillez la nuit en raison de votre stress ?** (2ème article)

Je suis Evelyne, réflexologue et bénévole à l'AFD. Dans la précédente newsletter, vous avez pu tester la respiration abdominale. Dans celle-ci, je vous propose une autre respiration toute aussi efficace.

### Connaissez vous **la respiration 4-7-8 ?**

Technique de respiration élaborée par Andrew Weil, professeur à Harvard (USA).  
Cette hyper oxygénation favorise l'endormissement et la détente.

- **Méthode :**

Prenez un moment pour vous au calme, dans la position qui vous est le plus confortable.

Positionnez le bout de votre langue sur le palais.

Prenez conscience de votre respiration. Inspirez profondément par le nez en comptant jusqu'à 4 dans votre tête, retenez votre souffle et comptez jusqu'à 7 dans votre tête, puis expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à 8 dans votre tête.

Répétez au minimum 3 fois cette technique de respiration ou jusqu'à ce que vous vous endormiez.

- Technique expliquée par le Dr Gérald Kierzek, ainsi que les différentes raisons de l'insomnie (durée 3mn26) :  
<https://www.youtube.com/watch?v=Td98PUoC08s&feature=share>
- Exercice guidé (durée 3mn22) :  
<https://www.youtube.com/watch?v=jotX7RCxetc&feature=share>
- Relaxation guidée au sommeil (durée 11mn47) :  
Faire la respiration 4-7-8 tout en écoutant la relaxation guidée  
<https://www.youtube.com/watch?v=OU8knbWOABM&feature=share>

Vous pouvez pratiquer tous les jours cette technique de respiration au moment du coucher afin de favoriser l'endormissement, et lorsque vous vous réveillez dans la nuit afin de trouver le sommeil. Cela ne vous demandera que quelques minutes et la régularité de cette technique quotidienne vous procurera une grande détente et un endormissement plus rapide.