



Pourquoi Bailler ?

Le bâillement est une des choses les plus faciles et les plus bénéfiques que nous puissions faire pour nous-mêmes.

- C'est une bonne gymnastique pour le visage.
- Il relaxe notre gorge, la voûte du palais, la partie haute du cou et la base de notre cerveau.
- Il équilibre le flux du fluide cérébral, permettant ainsi de garder le cerveau et (le fluide de) la moelle épinière (colonne vertébrale) propres et flexibles
- Il nous aide à sortir du mental
- Il augmente la production de salive et donc, favorise la digestion et renforce notre capacité à goûter. Plus : il aide à rincer les gencives et les dents !
- Il augmente l'écoulement de fluide vers les yeux, ce qui les lave et les apaise.
- Il favorise même l'ouverture du diaphragme (plexus solaire).
- Bailler augmente la production de sérotonine dans le cerveau – le neurotransmetteur qui équilibre les émotions. Ce surplus de sérotonine nous calme quand nous sommes trop excités, nous remonte le moral quand nous sommes d'humeur sombre et nous aide à dormir si nous sommes fatigués ou si nous avons des difficultés à nous reposer.

Voilà suffisamment de raisons, je crois, pour bailler de temps en temps.

d'après **Julie Henderson** «Zapchen Somatics», avec ajouts de Faby et de Sono

Bailler est aussi un signe de détente (et pas nécessairement de fatigue et encore moins d'ennui).

cfr. <http://perso.easynet.fr/baillement/vulgarisation.html>

« On se demande comment il se fait que bâiller se communique comme une maladie ; je crois que c'est plutôt la gravité, l'attention et l'air de souci qui se communiquent comme une maladie ; le bâillement au contraire, qui est une revanche de la vie et comme une reprise de santé, se communique par abandon du sérieux : comme une empathique déclaration d'insouciance ».

Alain – L'art de bâiller

Pourquoi soupirer ?

Tout ce qui ouvre la respiration est une bonne chose : plus nous respirons, plus nous sommes vivants, réceptifs (éveillés, alertes) et pétillants d'énergie.

Soupirer pompe le diaphragme central, ce qui aide à bouger tous les autres diaphragmes. Plus nos diaphragmes sont toniques et résistants (élastiques), plus les fluides de notre corps (sang, lymphe, fluide cérébral) bougent facilement ; de ce fait nous nous sentons plus mobiles, et généralement moins stagnants.

Mouvement de fluide approprié veut dire : mouvement et distribution d'énergies appropriées. Cela signifie qu'un équilibre de la pression de ces fluides nous permettant d'être plus droits, génère inévitablement des sentiments de confiance.

d'après **Julie Henderson** «Zapchen Somatics»

Chez nous, dans les ateliers de tantra, nous initiions les participants, d'abord à faire des soupirs de soulagement, puis des soupirs de satisfaction, ensuite des soupirs d'émerveillement et, finalement, les soupirs d'extase.