



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 bâiller de temps en temps.

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

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

« 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 (<http://perso.easynet.fr/baillement/vulgarisation.html>)



Pourquoi soupirer ?

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

Soupirer pompe aussi 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 ; ce qui fait que nous nous sentons plus mobiles, et généralement moins stagnants.

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

d'après **Julie Henderson** "Zapchen Somatics"

Notes

Chez nous, dans les ateliers de tantra, nous initions 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.

Certaines personnes utilisent le soupir comme moyen de fuir, ou de se dérober de l'activité (en se coupant de leurs sensations naturelles). Nous leur proposons de prendre conscience des résistances mentales éveillées.

Quelles sont les arrières pensées ? À quoi cela vous fait penser ? Notre équipe est ouverte à tout partage. Bonne découverte !