

Le bâillement est un signe de bien-être et de vitalité



Au réveil, il nous permet d'ouvrir les voies aériennes pour réveiller les muscles de la respiration.

Il permet une meilleure oxygénation du cerveau : libère l'esprit, facilite notre capacité de penser, développe la créativité

Il améliore également le transit intestinal. En effet il agit comme une sorte de gymnastique interne et provoque un massage de viscères par l'intermédiaire du diaphragme.

Bâiller est aussi l'occasion de libérer de l'énergie.

Selon la médecine chinoise, le bâillement a pour effet de libérer l'énergie vitale, souvent bloquée par le stress au niveau du foie. Lorsque cette énergie circule de nouveau, elle stimule le foie, les reins, les poumons, et donc les fonctions digestives et respiratoires.



Les hindous pensaient qu'en baillant, les esprits pénétraient dans le corps par la bouche, voire le diable. Une croyance qui expliquerait pourquoi nous portons toujours notre main devant la bouche lorsque nous bâillons, afin d'empêcher tout esprit maléfique de nous posséder !

Certains sportifs de haut niveau, usent du bâillement afin de renforcer leurs performances : en effet c'est une manière naturelle d'oxygéner son cerveau tout en détendant l'ensemble des muscles de son corps.