**استخدم تمرين التنفس بطريقة 4-7-8 للمساعدة على الوصول إلى الهدوء**

هل شعرت يومًا بالارتباك في العمل؟ أو الإجهاد المفرط في المنزل؟ أو الإحباط في أثناء تنقلاتك؟ أو الإجهاد البالغ ببساطة؟ إذا كان الأمر كذلك، فحاول استخدام أسلوب التنفس بطريقة 4-7-8. يمكن أن يساعدك على اكتساب الشعور بالهدوء.

يمكنك أيضًا استخدامه للاسترخاء العام، مثل عندما تستعد للنوم أو أخذ قسط من الراحة.

اختصاصي الطب التكاملي الطبيب Andrew Weil هو أستاذ الطب السريري وأستاذ الصحة العامة في جامعة Arizona. وقد صمم أسلوب التنفس بطريقة 4-7-8 كوسيلة بسيطة ومفيدة للمساعدة على إدارة التوتر والقلق الخفيف إلى المتوسط والتغلب عليه. ويسميه "المهدئ الطبيعي" للجهاز العصبي.

عندما تشعر بالتوتر والإجهاد البالغ، يتولى الجهاز العصبي الودي في جسمك السيطرة. ويؤدي هذا إلى ما يُعرف عمومًا باستجابة "الكرّ والفرّ". تساعدك هذه الاستجابة عندما تكون في خطر أو في موقف يتطلب التصرف بسرعة. ولكن الكثير من التوتر يمكن أن يصبح مزمنًا. ويمكن أن يؤدي إلى حالات صحية خطيرة تشمل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسمنة والداء السكري والاكتئاب والقلق.

ويؤدي التنفس بطريقة 4-7-8، عند تنفيذه بشكل صحيح، إلى تنشيط الجهاز العصبي اللاودي. وهذا يقلل من معدل ضربات القلب وضغط الدم. كما أنه يساعد على تعزيز عملية الهضم وغيرها من الوظائف المهمة للحفاظ على الحياة. ويمكن أن يساعدك على بناء مرونة وسرعة التعافي والصحة والسلامة العامة على المدى الطويل.

لممارسة التنفس بطريقة 4-7-8:

1. اتخذ وضعًا مريحًا، مثل الجلوس في وضع قائم أو الاستلقاء.
2. ضع طرف لسانك على الأنسجة الموجودة خلف أسنانك الأمامية العلوية.
3. استنشق الهواء ببطء من أنفك حتى تصل إلى العدد 4 بالعد في ذهنك.
4. احبس أنفاسك مع العد حتى 7 في ذهنك.
5. أخرِج النفس، مع إصدار صوت "أزيز"، من خلال فمك مع العد حتى 8 في ذهنك.

يوصى بتكرار التمرين لمدة 4 دورات تنفس مرتين في اليوم.

مع تعلم الاسترخاء والتحكم في أنفاسك من خلال طريقة 4-7-8 للتنفس، سيتعلم جسمك أيضًا. وبعد فترة، يعتاد جسمك على بدء التمرين عندما يرتفع مستوى التوتر لديك، وهذا لمساعدتك على الشعور بالهدوء.

المصادر:

1 Dr. Andrew Weil website, “Three Breathing Exercises and Techniques.” <https://www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/stress-anxiety/breathing-three-exercises/> Accessed February 7, 2023.

Cleveland Clinic, “How To Do the 4-7-8 Breathing Exercise.” <https://health.clevelandclinic.org/4-7-8-breathing/> Accessed February 7, 2023

Frontiers in Psychiatry, “Effects of Yoga Respiratory Practice (Bhastrika pranayama) on Anxiety, Affect, and Brain Functional Connectivity and Activity: A Randomized Controlled Trial.” <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2020.00467/full>

Harvard Health Publishing, Harvard Medical School, “Relaxation techniques: Breath control helps quell errant stress response.” <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response> Accessed February 7, 2023.

Mindful, “A 12-Minute 4-7-8 Breathing Meditation.” <https://www.mindful.org/a-12-minute-4-7-8-breathing-meditation/> Accessed February 7, 2023

National Health Service, “Breathing exercises for stress.” <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/> Accessed February 7, 2023

National Library of Medicine, Physiological Reports, “Effects of sleep deprivation and 4‐7‐8 breathing control on heart rate variability, blood pressure, blood glucose, and endothelial function in healthy young adults.” <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9277512/> Accessed February 7, 2023