**Practica el ejercicio de respiración 4-7-8 que te ayudará a encontrar la calma**

¿Te has sentido agotado en el trabajo? ¿Te sientes abrumado en casa? ¿Experimentas frustración de camino al trabajo o a tu casa? ¿O simplemente sientes estrés? Si es así, intenta practicar la técnica de respiración 4-7-8. Hacerlo puede ayudarte a encontrar una sensación de calma.

También puedes practicarla para relajarte, como cuando te preparas para dormir o tomas un descanso.

El Dr. Andrew Weil, especialista en medicina integral, es profesor clínico de medicina y de salud pública en la Universidad de Arizona. Desarrolló la técnica de respiración 4-7-8 como una forma sencilla y útil de ayudar a controlar el estrés y la ansiedad en grado leve o moderado. Él la llama un “tranquilizante natural” para el sistema nervioso.

Cuando sientes estrés, el sistema nervioso simpático de tu cuerpo toma el control. Esto provoca la comúnmente conocida reacción de “lucha o huida”. Esta reacción te ayuda cuando estás en peligro o en una situación que requiere que actúes rápido. Sin embargo, el exceso de estrés puede volverse crónico. Además, puede provocar afecciones de salud graves, como hipertensión, cardiopatías, obesidad, diabetes, depresión y ansiedad.

Cuando se hace de manera correcta, la respiración 4-7-8 activa el sistema nervioso parasimpático. Eso reduce el ritmo cardiaco y la presión arterial. También favorece la digestión y otras funciones vitales importantes. Con el tiempo, puede ayudar a desarrollar la resiliencia y el bienestar en general.

Para practicar la respiración 4-7-8, realiza lo siguiente:

1. Encuentra una posición cómoda, ya sea que te sientes con la espalda recta o te acuestes.
2. Coloca la punta de la lengua contra la parte de la encía detrás de los dientes frontales superiores.
3. Inhala lentamente por la nariz mientras cuentas mentalmente hasta 4.
4. Aguanta la respiración y cuenta mentalmente hasta 7.
5. Exhala por la boca sonoramente mientras cuentas mentalmente hasta 8.

Se recomienda repetir el ejercicio durante 4 ciclos de respiración dos veces al día.

A medida que aprendes a relajarte y a controlar la respiración con la técnica 4-7-8, tu cuerpo también aprende. Con el tiempo, tu cuerpo se acostumbrará a activar el ejercicio cuando aumente tu nivel de estrés para ayudarte a calmarte.

FUENTES:

1 Sitio web del Dr. Andrew Weil, “Three Breathing Exercises and Techniques”. <https://www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/stress-anxiety/breathing-three-exercises/> Consultado el 7 de febrero de 2023.

Cleveland Clinic, “How To Do the 4-7-8 Breathing Exercise”. <https://health.clevelandclinic.org/4-7-8-breathing/> Consultado el 7 de febrero de 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