**שימוש בתרגיל הנשימה 4-7-8 שיסייע לכם להירגע**

האם אי פעם הרגשתם סחוטים בעבודה? מוצפים בבית? מתוסכלים במהלך נסיעה לעבודה? או סתם לחוצים? אם כן, נסו להשתמש בטכניקת הנשימה 4-7-8. היא יכולה לעזור לכם להירגע.

תוכלו גם להשתמש בה להרפיה כללית, כמו למשל כשאתם מתכוננים לישון או לקחת הפסקה.

ד"ר אנדרו וייל הוא מומחה לרפואה אינטגרטיבית והפרופסור הקליני לרפואה ופרופסור לבריאות הציבור באוניברסיטת אריזונה. הוא פיתח את טכניקת הנשימה 4-7-8 כדרך פשוטה ושימושית לניהול מתח וחרדה ברמה קלה עד בינונית. הוא קורא לה "כדור הרגעה טבעי" למערכת העצבים.

כשאתם מרגישים לחוצים, מערכת העצבים הסימפתטית של הגוף שלכם משתלטת. הדבר מוביל למה שמכונה בדרך כלל כתגובת "הילחם או ברח". תגובה זאת עוזרת לך כשאתם בסכנה או במצב הדורש פעולה מהירה. אבל יותר מדי מתח יכול להפוך לכרוני. והדבר יכול להוביל למצבים בריאותיים חמורים הכוללים לחץ דם גבוה, מחלות לב, השמנת יתר, סוכרת, דיכאון וחרדה.

כאשר מבצעים אותה כהלכה, טכניקת הנשימה 4-7-8 מפעילה את מערכת העצבים הפאראסימפתטית שלכם. היא מורידה את קצב הלב ואת לחץ הדם שלכם. היא גם עוזרת לקדם את תהליך העיכול ותפקודים חיוניים חשובים אחרים. היא יכולה גם לעזור לכם לבנות חוסן ורווחה כללית בטווח הארוך.

כדי לתרגל את טכניקת הנשימה 4-7-8:

1. עברו לתנוחה נוחה, כגון ישיבה זקופה או שכיבה.
2. הניחו את קצה הלשון כנגד הרקמה שמאחורי השיניים הקדמיות העליונות שלכם.
3. שאפו באיטיות דרך האף בספירה של 4.
4. עצרו את הנשימה בספירה של 7.
5. נשפו - תוך השמעת צליל "ווש" - דרך הפה בספירה של 8.

מומלץ לחזור על התרגיל למשך 4 מחזורי נשימה, פעמיים ביום.

ככל שתלמדו להירגע ולשלוט בנשימה שלכם באמצעות טכניקת הנשימה 4-7-8, גם הגוף שלכם ילמד. לאחר זמן מה, הגוף שלכם יתרגל להפעיל את התרגיל כאשר רמת הלחץ שלכם עולה - כדי לעזור לכם להירגע.

מקורות:

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