**Usa l'esercizio di respirazione 4-7-8 per ritrovare la calma**

Ti capita mai di sentirti esausto al lavoro? Sopraffatto a casa? Frustrato durante gli spostamenti? O semplicemente stressato? In tal caso, prova a utilizzare la tecnica di respirazione 4-7-8. Può aiutarti a raggiungere uno stato di calma.

Puoi anche usarlo per il rilassamento generale, ad esempio quando ti prepari per dormire o fai una pausa.

Il Dr. Andrew Weil, specialista in medicina integrativa, è professore clinico di medicina e professore di sanità pubblica presso l'Università dell'Arizona. Ha sviluppato la respirazione 4-7-8 come un metodo semplice e utile per riuscire a gestire lo stress e l'ansia da lievi a moderati. Lo definisce un “tranquillante naturale” per il sistema nervoso.

Quando ci sentiamo stressati, il sistema nervoso simpatico prende il sopravvento. Ciò porta a quella che è comunemente nota come risposta “combatti o fuggi”. Questa risposta aiuta quando si è in pericolo o in situazioni che richiedono di agire rapidamente. Ma troppo stress può diventare cronico. E può portare a gravi condizioni di salute tra cui ipertensione, malattie cardiache, obesità, diabete, depressione e ansia.

Se eseguita correttamente, la respirazione 4-7-8 attiva il sistema nervoso parasimpatico. Ciò riduce la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna. Aiuta anche a stimolare la digestione e contribuisce ad altre importanti funzioni vitali. Può aiutare a costruire resilienza e benessere generale a lungo termine.

Per praticare la respirazione 4-7-8:

1. Assumi una posizione comoda, come ad esempio stando seduto con la schiena dritta oppure sdraiato.
2. Posiziona la punta della lingua sul palato sopra l’arcata dentale.
3. Inspira lentamente attraverso il naso e conta mentalmente fino a 4.
4. Trattieni il respiro contando mentalmente fino a 7.
5. Espira emettendo un sibilo con la bocca contando mentalmente fino di 8.

Si consiglia di ripetere l'esercizio per 4 volte di seguito due volte al giorno.

Mentre impari a rilassarti e a controllare il respiro con la respirazione 4-7-8, anche il corpo imparerà. Dopo un po', il corpo si abituerà a svolgere l'esercizio autonomamente quando il livello di stress aumenta, così da aiutarti a ritrovare la calma.

FONTI:

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

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

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

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