**Gunakan senaman pernafasan 4-7-8 untuk membantu menemukan ketenangan**

Pernahkan anda berasa letih di tempat kerja? Tenggelam dalam emosi di rumah? Kecewa semasa perjalanan anda? Atau hanya tertekan? Jika anda berasa sedemikian, maka cuba gunakan teknik pernafasan 4-7-8. Teknik ini boleh membantu anda mendapatkan rasa tenang.

Anda juga boleh menggunakan teknik ini untuk santaian umum, seperti semasa anda bersedia untuk tidur atau berehat.

Pakar perubatan integratif Dr. Andrew Weil merupakan Profesor Klinikal Perubatan dan Profesor Kesihatan Umum di Universiti Arizona. Beliau membangunkan pernafasan 4-7-8 sebagai cara yang mudah dan berguna untuk membantu mengurus tekanan dan kebimbangan ringan hingga sederhana. Beliau memanggil teknik ini “penenteram semula jadi” untuk sistem saraf.

Apabila anda berasa tertekan, sistem saraf simpatetik tubuh anda mengambil alih. Perkara ini akan menyebabkan respons yang biasanya dikenali sebagai “lawan atau lari”. Respons ini membantu anda apabila anda berada dalam bahaya atau dalam situasi yang memerlukan tindakan segera. Tetapi terlalu banyak tekanan boleh menjadi kronik. Perkara ini akan menyebabkan keadaan kesihatan serius yang termasuk tekanan darah tinggi, penyakit jantung, obesiti, diabetes, kemurungan dan kebimbangan.

Jika dilakukan dengan betul, pernafasan 4-7-8 mengaktifkan sistem saraf parasimpatetik anda. Perkara itu mengurangkan kadar denyutan jantung dan tekanan darah anda. Pernafasan ini juga mengalakkan pencernaan dan fungsi pengurusan hidup penting yang lain. Pernafasan ini boleh membantu anda membina daya pemulihan dalam jangka masa panjang.

Untuk melatih pernafasan 4-7-8:

1. Dapatkan kedudukan yang selesa, seperi duduk tegak atau berbaring.
2. Letakkan hujung lidah anda pada tisu di belakang gigi depan atas anda.
3. Nafas perlahan-lahan melalui hidung dengan mengira hingga 4 dalam hati.
4. Tahan nafas dengan mengira hingga 7 dalam hati.
5. Hembuskan nafas dengan membuat bunyi “whoosh”, melalui mulut anda dengan mengira hingga 8 dalam hati.

Anda disyorkan untuk mengulangi senaman untuk 4 kitaran pernafasan dua kali sehari.

Apabila anda belajar untuk berehat dan mengawal pernafasan anda dengan pernafasan 4-7-8, tubuh anda akan belajar juga. Selepas seketika, tubuh anda akan biasa untuk mencetuskan senaman tersebut apabila tahap tekanan anda meningkat, untuk membantu anda menemukan ketenangan.

SUMBER:

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

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

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

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