**Bruk pusteøvelsen 4-7-8 for å finne roen**

Føler du deg noen ganger sliten på jobben? Overveldet hjemme? Frustrert under pendlingen din? Eller rett og slett stresset? Prøv i så fall å bruke pusteteknikken 4-7-8. Det kan hjelpe deg med å finne en følelse av ro.

Du kan også bruke den til generell avslapning, for eksempel når du gjør deg klar til å sove eller tar en pause.

Spesialist i integrativ medisin Dr. Andrew Weil er klinisk professor i medisin og professor i folkehelse ved University of Arizona. Han utviklet 4-7-8-pusting som en enkel og nyttig måte å hjelpe til med å håndtere mildt til moderat stress og angst. Han kaller det et "naturlig beroligende middel" for nervesystemet.

Når du føler deg stresset, tar kroppens sympatiske nervesystem over. Det fører til det som vanligvis er kjent som din "kamp eller flukt"-respons. Denne responsen hjelper deg når du er i fare eller i en situasjon som krever rask handling. Men for mye stress kan bli kronisk. Og det kan føre til alvorlige helsetilstander som inkluderer høyt blodtrykk, hjertesykdom, fedme, diabetes, depresjon og angst.

Når det gjøres riktig, aktiverer 4-7-8-pusting ditt parasympatiske nervesystem. Det reduserer hjertefrekvensen og blodtrykket. Det bidrar også til å fremme fordøyelsen og andre viktige livsopprettholdende funksjoner. Det kan hjelpe deg med å bygge motstandskraft og generell velvære på lang sikt.

Å øve på 4-7-8-pusting:

1. Kom deg i en komfortabel stilling, for eksempel å sitte rett eller ligge.
2. Plasser tungespissen mot vevet bak de øvre fortennene.
3. Pust sakte inn gjennom nesen til et mentalt antall på 4.
4. Hold pusten for en mental teller på 7.
5. Pust ut – lag en suselyd – gjennom munnen til den mentale tellingen på 8.

Det anbefales å gjenta øvelsen i 4 pustesykluser, to ganger om dagen.

Når du lærer å slappe av og kontrollere pusten med 4-7-8-pust, vil kroppen din også lære. Etter en stund vil kroppen venne seg til å trigge treningen når stressnivået øker – for å hjelpe deg med å finne roen.

KILDER:

1 Dr. Andrew Weils nettsted, "Three Breathing Exercises and Techniques." <https://www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/stress-anxiety/breathing-three-exercises/> åpnet februar 7, 2023.

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

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

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