**Gebruik de 4-7-8-ademhalingsoefening om rust te vinden**

Voel je je wel eens uitgeput op je werk? Wordt het je te veel thuis? Gefrustreerd tijdens het woon-werkverkeer? Of gewoon gestrest? Zo ja, probeer dan de 4-7-8-ademhalingstechniek. Deze kan je helpen een gevoel van rust te krijgen.

Je deze techniek ook gebruiken voor algemene ontspanning, bijvoorbeeld als je je klaarmaakt om te gaan slapen of als je een pauze neemt.

Specialist in integrale geneeskunde Dr. Andrew Weil is klinisch hoogleraar geneeskunde en hoogleraar volksgezondheid aan de Universiteit van Arizona. Hij ontwikkelde de 4-7-8-ademhaling als een eenvoudige en nuttige manier om lichte tot matige stress en angst te helpen beheersen. Hij noemt het een "natuurlijk kalmeringsmiddel" voor het zenuwstelsel.

Als je je gestrest voelt, neemt het sympathische zenuwstelsel van je lichaam het over. Dat leidt tot wat algemeen bekend staat als je "vecht of vlucht"-reactie. Deze reactie helpt je als je in gevaar bent of in een situatie verkeert waarin je snel moet handelen. Maar te veel stress kan chronisch worden. En het kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen zoals hoge bloeddruk, hartkwalen, obesitas, diabetes, depressie en angst.

Als je het goed doet, activeert de 4-7-8-ademhaling je parasympathische zenuwstelsel. Dat verlaagt je hartslag en bloeddruk. Het bevordert ook de spijsvertering en andere belangrijke, levensondersteunende functies. Het kan je helpen veerkracht en algemeen welzijn op lange termijn op te bouwen.

4-7-8-ademhaling oefenen:

1. Neem een comfortabele houding aan, zoals rechtop zitten of liggen.
2. Plaats het puntje van je tong tegen het weefsel achter je bovenste voortanden.
3. Adem langzaam in door je neus en tel tot 4.
4. Houd je adem 7 tellen vast.
5. Adem uit – en maak een "fluitend" geluid – door je mond tot je tot 8 hebt geteld.

Aanbevolen wordt de oefening gedurende 4 ademhalingscycli te herhalen, tweemaal per dag.

Als je leert te ontspannen en je ademhaling te controleren met de 4-7-8-ademhaling, leert je lichaam dat ook. Na verloop van tijd zal je lichaam eraan wennen de oefening te activeren wanneer je stressniveau stijgt – om je te helpen rust te vinden.

BRONNEN:

1 Dr. Andrew Weil website, “Three Breathing Exercises and Techniques.” <https://www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/stress-anxiety/breathing-three-exercises/> Geraadpleegd op 7 februari 2023.

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

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