**Wykonaj ćwiczenie oddechowe 4-7-8, aby odnaleźć spokój**

Czy kiedykolwiek czujesz się wyczerpany(-a) w pracy? Przytłoczony(-a) w domu? Sfrustrowany(-a) w drodze do pracy? Lub po prostu zestresowany(-a)? Jeśli tak, wypróbuj technikę oddechową 4-7-8. Może Ci pomóc w odzyskaniu uczucia spokoju.

Można ją również wykorzystać do ogólnej relaksacji, na przykład przed snem lub w czasie przerwy.

Specjalista medycyny integralnej dr Andrew Weil jest profesorem zajmującym się kształceniem w dziedzinie medycyny i profesorem w zakresie zdrowia publicznego na Uniwersytecie Arizona. Opracował technikę oddechową 4-7-8 jako proste i użyteczne narzędzie do kontrolowania łagodnego do umiarkowanego stresu i lęku. Nazywa ją „naturalnym środkiem uspokajającym” dla układu nerwowego.

W chwili odczuwania stresu aktywuje się współczulny układ nerwowy. Prowadzi to do reakcji powszechnie określanej jako tryb „walka albo ucieczka”. Taka reakcja jest pomocna w sytuacji zagrożenia lub kiedy trzeba szybko zareagować. Jednak zbyt dużo stresu może prowadzić do stresu przewlekłego. A to z kolei może wywoływać poważne schorzenia zdrowotne, w tym nadciśnienie tętnicze, choroby serca, otyłość, cukrzycę, depresję i stany lękowe.

Prawidłowo wykonywana technika oddechowa 4-7-8 aktywuje przywspółczulny układ nerwowy. Dzięki temu obniża się tętno i ciśnienie krwi. Pomaga to również w lepszym trawieniu i wspiera inne ważne funkcje podtrzymujące życie. Długoterminowo pozwala budować odporność i ogólny dobrostan.

Jak wykonywać technikę oddechową 4-7-8:

1. Usiądź prosto lub połóż się w wygodnej pozycji.
2. Ułóż koniuszek języka tuż za górnymi, przednimi zębami.
3. Zrób wolny wdech przez nos licząc w myślach do 4.
4. Wstrzymaj oddech i policz w myślach do 7.
5. Zrób wydech – przez usta ułożone w "dziubek" – licząc do 8.

Zaleca się wykonywanie 4 cykli oddechowych, dwa razy dziennie.

Gdy nauczysz się relaksować i kontrolować swój oddech za pomocą techniki 4-7-8, twoje ciało również się tego nauczy. Po pewnym czasie organizm nauczy się wykonywać to ćwiczenie za każdym razem, gdy podniesie się poziom stresu — tak aby odnaleźć spokój.

MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE:

1 Strona internetowa dr Andrew Weil, “Three Breathing Exercises and Techniques.” <https://www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/stress-anxiety/breathing-three-exercises/> Dostęp 7 lutego 2023 r.

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

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> Dostęp 7 lutego 2023 r.

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

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

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/> Dostęp 7 lutego 2023 r.