**Используйте дыхательное упражнение 4-7-8, чтобы успокоиться**

Вы когда-нибудь бывали измотаны на работе? Переутомились дома? Расстроены во время поездки? Или просто стресс? Если да, то попробуйте использовать технику дыхания 4-7-8. Это упражнение поможет вам успокоиться.

Его можно использовать, чтобы просто расслабиться, например когда вы готовитесь уснуть или отдыхаете.

Специалист по интегративной медицине доктор Эндрю Вейл работает клиническим профессором медицины и профессором общественного здравоохранения Аризонского университета. Он разработал технику дыхания 4-7-8. Это простой и эффективный способ справиться с легким или умеренным стрессом или беспокойством. Он называет эту технику дыхания «естественным транквилизатором» для нервной системы.

В стрессовой ситуации симпатическая нервная система вашего тела берет над вами верх. Это своего рода реакция «бей или беги». Такая реакция помогает вам, когда вы в опасности или в ситуации, требующей быстрых действий. Однако если стресс продолжительный, он может стать хроническим. Это может привести к серьезным заболеваниям, включая высокое кровяное давление, болезни сердца, ожирение, диабет, депрессию и тревогу.

При правильном выполнении дыхание 4-7-8 активирует парасимпатическую нервную систему. Она снижает частоту пульса и кровяное давление, способствует пищеварению и поддерживает другие важные функции организма. Выполняя это упражнение регулярно, вы можете повысить свою сопротивляемость внешнему воздействию и почувствовать себя лучше в долгосрочной перспективе.

Для того чтобы дышать согласно технике 4-7-8:

1. Примите удобное положение, например, сядьте прямо или лягте.
2. Прижмите кончик языка к небу позади верхних передних зубов.
3. Медленно вдохните через нос, считая в уме до 4.
4. Задержите дыхание, мысленно считая до 7.
5. Выдохните через рот со «свистящим» звуком, считая в уме до 8.

Рекомендуется повторять упражнение по 4 цикла вдох-выдох, два раза в день.

По мере того, как вы с помощью упражнения 4-7-8 будете учиться расслабляться и контролировать свое дыхание, ваш организм тоже будет учиться. Через некоторое время он привыкнет запускать упражнение при стрессе, чтобы помочь вам обрести спокойствие.

ИСТОЧНИКИ:

1 Сайт д-ра Эндрю Вейла, «Три дыхательных упражнения и техники дыхания» (Dr. Andrew Weil website, “Three Breathing Exercises and Techniques.”) <https://www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/stress-anxiety/breathing-three-exercises/> По состоянию на 7 февраля 2023 г.

Кливлендская клиника, «Как выполнять дыхательное упражнение 4-7-8». (Cleveland Clinic, “How To Do the 4-7-8 Breathing Exercise.”) <https://health.clevelandclinic.org/4-7-8-breathing/> По состоянию на 7 февраля 2023 г.

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> По состоянию на 7 февраля 2023 г.

12-минутная медитация согласно технике дыхания 4-7-8 (Mindful, “A 12-Minute 4-7-8 Breathing Meditation.”) <https://www.mindful.org/a-12-minute-4-7-8-breathing-meditation/> По состоянию на 7 февраля 2023 г.

Национальная служба здравоохранения, «Дыхательные упражнения при стрессе». (National Health Service, “Breathing exercises for stress.”) <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/> По состоянию на 7 февраля 2023 г.

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/> По состоянию на 7 февраля 2023 г.