**Sakinleşmek için 4-7-8 nefes egzersizini kullanın**

İş yerinde kendinizi yorgun hissettiğiniz oluyor mu? Evde bunalıyor musunuz? İşe gidip gelirken yılıyor musunuz? Ya da sadece stresli misiniz? Öyle ise, 4-7-8 nefes tekniğini kullanmayı deneyin. Sakin hissetmenize yardımcı olabilir.

Ayrıca uyumaya hazırlandığınızda veya mola verdiğinizde olduğu gibi, genel bir rahatlama için de kullanabilirsiniz.

Tamamlayıcı tıp uzmanı Dr. Andrew Weil, Arizona Üniversitesi'nde Klinik Tıp Profesörü ve Halk Sağlığı Profesörü. Weil, 4-7-8 nefesini, hafif ve orta dereceli stres ve kaygıyı yönetmeye yardımcı olacak basit ve yararlı bir yöntem olarak geliştirdi. Bunu, sinir sistemi için “doğal sakinleştirici” olarak adlandırıyor.

Kendinizi stresli hissettiğinizde, vücudunuzun sempatik sinir sistemi devreye girer. Bu, genellikle "savaş ya da kaç" tepkisi olarak bilinen şeye yol açar. Bu tepki, tehlikede olduğunuzda veya hızlı hareket etmenizi gerektiren bir durumda size yardımcı olur. Ancak aşırı stres, kronikleşebilir. Ayrıca yüksek tansiyon, kalp hastalığı, obezite, diyabet, depresyon ve kaygı bozukluğu gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.

Doğru yapıldığında 4-7-8 nefes parasempatik sinir sisteminizi harekete geçirir. Bu durum, kalp atış hızınızı ve kan basıncınızı düşürür. Ayrıca sindirimi ve diğer önemli yaşamsal fonksiyonları desteklemeye yardımcı olur. Uzun vadede, dayanıklılık ve bütüncül bir esenlik oluşturmanıza yardımcı olabilir.

4-7-8 nefes alıştırması yapmak için:

1. Doğrulmak veya uzanmak gibi rahat bir pozisyona geçin.
2. Dilinizin ucunu üst ön dişlerinizin arkasındaki dokuya yerleştirin.
3. İçinizden 4'e kadar sayarak, burnunuzdan yavaşça nefes alın.
4. İçinizden 7'ye kadar sayarak, nefesinizi tutun.
5. İçinizden 8'e kadar sayarak, ağzınızdan “huh” sesi çıkararak nefesi verin.

Egzersizi günde iki kez 4 nefes tekrarı ile yapmanız önerilir.

4-7-8 nefes ile siz gevşemeyi ve nefesinizi kontrol etmeyi öğrenirken, vücudunuz da öğreniyor olacak. Bir süre sonra vücudunuz, stres seviyeniz yükseldiğinde sakinleşmenize yardımcı olmak için bu egzersizi tetiklemeye alışacaktır.

KAYNAKLAR:

1 Dr. Andrew Weil’in web sitesi, “Three Breathing Exercises and Techniques.” (Üç Nefes Egzersizi ve Tekniği.) <https://www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/stress-anxiety/breathing-three-exercises/> Erişim tarihi: 7 Şubat 2023.

Cleveland Clinic, “How To Do the 4-7-8 Breathing Exercise.” (4-7-8 Nefes Egzersizi Nasıl Yapılır.) <https://health.clevelandclinic.org/4-7-8-breathing/> Erişim tarihi: 7 Şubat 2023

Frontiers in Psychiatry, “Effects of Yoga Respiratory Practice (Bhastrika pranayama) on Anxiety, Affect, and Brain Functional Connectivity and Activity: (Psikiyatride Sınırlar, “Yoga Nefes Uygulamasının (Bhastrika pranayama) Anksiyete, Duygu ve Beynin Fonksiyonel Bağlantıları ve Aktivitesi Üzerindeki Etkileri:) A Randomized Controlled Trial (Random Kontrollü Bir Deneme.)" <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“ (Rahatlama teknikleri: Nefes kontrolü, hatalı stres tepkisini bastırmaya yardımcı olur.” <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response> Erişim tarihi: 7 Şubat 2023.

Mindful, “A 12-Minute 4-7-8 Breathing Meditation.” ("12 Dakikalık 4-7-8 Nefes Meditasyonu." [https://www.mindful.org/a-12- minute-4-7-8-breathing-meditation/](https://www.mindful.org/a-12-minute-4-7-8-breathing-meditation/) Erişim tarihi: 7 Şubat 2023

National Health Service, (Ulusal Sağlık Servisi) “Breathing exercises for stress.” (Strese karşı nefes egzersizleri.) <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/> Erişim tarihi: 7 Şubat 2023

National Library of Medicine, (Ulusal Tıp Kütüphanesi) 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.” (Fizyolojik Raporlar, “Uyku yoksunluğunun etkileri ve Sağlıklı genç yetişkinlerde kalp atış hızı değişkenliği, kan basıncı, kan şekeri ve endotel fonksiyonu üzerinde 4-7-8 nefes kontrolü. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9277512/> Erişim tarihi: 7 Şubat 2023