

TENDENCIAS

El método infalible para quedarse dormido en menos de 1 minuto

El Ciudadano · 9 de mayo de 2017



No poder dormir por la noche va a afectar a nuestro rendimiento durante todo el día siguiente y es perjudicial no solo para la salud física, sino también para el bienestar emocional.

Son muchos los consejos para acabar con el insomnio, consejos que no se si funcionarán para otros, pero parecen tener mucha utilidad. No obstante, parece

ser que la solución está en aprender a respirar. Hoy hablaremos del método 4-7-8 para dormirse en menos de un minuto.



¿Qué es el método 4-7-8?

El método 4-7-8 es una de las técnicas de relajación más potentes y eficaces que se pueden practicar en cualquier lugar o en cualquier momento cuando uno se siente estresado o ansioso. Esta técnica es parte de la práctica de respiración del Yoga (Pranayama), y fue popularizada por el Dr. Andrew Weil (Director del Centro de Arizona para la Medicina Integrativa de la Universidad de Arizona).

Este método es fácil y simple de aplicar, se requiere poco tiempo para notar sus efectos, no se necesita ningún equipamiento para llevarlo a cabo y se puede

practicar en cualquier lugar, no solo en la cama para combatir el insomnio, también para relajarse, por ejemplo, cuando asistimos a una entrevista de trabajo importante o a un examen decisivo.



Según afirma el Dr. Weil, **la técnica de respiración 4-7-8 ayuda a las personas a dormirse en tan solo 60 segundos al actuar como un tranquilizador natural del sistema nervioso**, lo que reduce el estrés y la tensión en el cuerpo.

Para poder utilizar este método para dormirse rápidamente, tenemos que seguir esta secuencia de pasos:

1. Nos ponemos en una posición cómoda: Si es para combatir el insomnio podemos hacerlo desde nuestra propia cama. Si lo que queremos es relajarnos, podemos utilizar una postura para meditar cuando decidamos llevar a cabo la respiración.

2. Presionamos la punta de tu lengua justo en la parte superior de los dientes delanteros, en la zona del tejido de la cavidad bucal. Mantenemos ahí durante los ciclos de respiración.

3. Respiramos profundamente por la nariz durante 4 segundos.

4. Debemos mantener la respiración durante 7 segundos controlando el diafragma.

5. Exhalamos lentamente por la boca durante 8 segundos. Al exhalar, imaginamos que el aire sale por la punta de la lengua que permanece presionado en la zona de tejido detrás de los dientes delanteros.

Hay que repetir estos pasos las veces que sea necesario. Generalmente, no es necesario realizar más de 10 ciclos seguidos. Si nos mareamos, es normal cuando empezamos a practicar este tipo de técnicas. Esto desaparecerá a medida que nos hayamos familiarizado con el método.

Fuente: [Ci](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)