

TENDENCIAS

El método 4-7-8: o cómo deshacerte del insomnio en un minuto

El Ciudadano · 14 de julio de 2017





Desde contar del uno al diez hasta tomar píldoras con una importante carga de antihistamínicos, son algunos métodos para conciliar el sueño. Puede que culpar a la sociedad por todo lo que nos acongoja suene más a un cliché que a una realidad; no obstante, debemos aceptar que la presión que la mayoría vivimos a diario nos quita el sueño.



Si bien los tratamientos a base de pastillas han demostrado ser realmente efectivos, también es cierto que al consumirlos pueden causarnos más problemas de los que están destinados a solucionar. Por ejemplo, al ser prácticamente una droga, dejar de consumirlos provoca episodios de ansiedad debido al síndrome de abstinencia e incluso llegan a intensificar la falta de sueño al dejar de usarlos. Además de eso, debemos sumar los problemas renales que vienen después de tomar cualquier producto químico

Ante la muchas contradicciones que representan todos estos productos, algunos científicos alrededor del mundo han duplicado sus esfuerzos para encontrar un método no invasivo que nos permita conciliar el sueño sin más efectos que un descanso exitoso. El doctor Andrew Weil, director del Centro de Arizona para la Medicina Integrativa de la Universidad de Arizona, parece haber encontrado la solución a esta incógnita.

Tras percatarse de que la mayoría de las técnicas de relajación —sobre todo las orientales— se centran en la respiración como medio para llegar a un estado de paz interna, Weil comenzó a desarrollar un método que, retomando los principios de estos procedimientos, es capaz de ayudar a los pacientes con problemas de insomnio a superar dicho trastorno.

La técnica conocida como “4-7-8” está ganando popularidad porque no es necesario tener conocimientos avanzados en disciplinas como el yoga, ni siquiera se requiere una posición especial para realizarla con éxito. El nombre se debe a que los ejercicios de respiración se efectúan en intervalos de cuatro, siete y ocho segundos simultáneamente.

¿Cómo se practica el método “4-7-8”?

Lo primero que hay que hacer es poner la punta de la lengua en la encía superior, justo en la base de los dientes frontales, y mantenerla ahí durante el ejercicio.

Los ejercicios de respiración comienzan por la nariz, estos deben ser profundos y durar aproximadamente 4 segundos.

Al igual que en el yoga, mantener la respiración es un paso importante para relajarse. En este caso lo tienes que hacer durante 7 segundos.

Al exhalar por la boca durante 8 segundos es necesario que se mantenga la posición bucal que se asumió al principio del ejercicio, pues mientras el aire sale hay que imaginar que éste es expulsado por la punta la lengua.

Aunque Weil sostiene que hay que hacer estos pasos cuantas veces sea necesario, quienes han probado esta técnica aseguran que **apenas hacen falta alrededor de siete repeticiones para que nuestro cuerpo se relaje**. La razón es que al realizar esta actividad el organismo recibe una mayor cantidad de oxígeno, lo cual tranquiliza el sistema nervioso parasimpático y ralentiza el ritmo cardíaco.

Es importante señalar que esta técnica no es exclusiva para poder dormir bien, hay quienes incluso la emplean antes de comenzar un evento importante; por ejemplo: como una charla en público o eventos estresantes como subirse a un avión. Gracias a investigaciones como la del doctor Weil, en un futuro seremos capaces de prescindir de una infinidad de medicamentos que, tras un uso prolongado, sólo ayudan a agravar los padecimientos.

Asociación oncológica integrativa

Muhimu

CultraClta

Fuente: El Ciudadano