

LA TÈCNICA 4-7-8 PER DORMIR EN UN MINUT

La tècnica 4-7-8 la va crear el professor Andrew Weill, de la universitat de Harvard, i es basa en el control de la respiració.

Per fer-ho amb nens, es pot plantejar com un joc.

Cal seguir els passos següents:

- 1** Inspira pel nas durant 4 segons.
Has d'inspirar mentre comptes mentalment fins a quatre: un, dos, tres, quatre.
- 2** Tot seguit, has de retenir l'aire dins dels pulmons durant 7 segons.
Compta mentalment: un, dos, tres, quatre, cinc, sis, set.
Aquesta és la part més important. Retenir l'aire ajuda a alentir el ritme cardíac i a eliminar ansietat.
- 3** Expulsa l'aire, suaument, durant 8 segons: un, dos, tres, quatre, cinc, sis, set, vuit.
Has de repetir aquests passos diverses vegades. Notaràs com el cos queda en un estat de relaxació perfecta. A més també se'n beneficia la qualitat del son. Un cos en relaxació descansa molt millor, ja que el ritme lent del cor ajuda a fer que el cervell s'oxigeni millor.

ALTRES UTILITATS DEL MÈTODE 4-7-8

Saber controlar la respiració pot ajudar en els casos següents:

- **Eliminar l'estrès:** Si es practica de forma habitual, és una excel·lent teràpia contra l'estrès acumulat durant tot el dia.
- **Superar por:** El sentiment de por és irracional i porta a l'excitació. El pols s'accelera i som incapaços de controlar els nervis. Aquesta tècnica ajuda a recuperar l'estat de tranquil·litat i racionalitat, i per tant, a superar un moment de por i fins i tot un episodi de pànic.
- **Relaxar-se abans d'una intervenció en públic:** actors, polítics i ponents en general saben de la importància que té la respiració per controlar la por escènica.

També pot ajudar a superar l'angoixa abans d'anar al metge, a concentrar-se abans de llegir o estudiar...

Extret del web Guia Infantil

<https://www.guiainfantil.com/blog/salud/sueno/la-tecnica-4-7-8-para-que-el-nino-se-duerma-en-1-minuto/>