

## 4 - 7 - 8 Ejercicio de Respiración para Relajarse

Esta es una herramienta muy simple y útil para lograr la relajación en general y manejar el estrés.

### Consejos para principiantes

- Idealmente, siéntate con la espalda recta.
- Coloca la punta de tu lengua justo atrás de los dientes superiores y manténla allí durante este ejercicio.
- Exhala por la boca, manteniendo la lengua detrás de los dientes; Puedes fruncir los labios si esta difícil mantener la lengua detrás de los dientes.

### Pasos

- Exhala completamente por la boca, haciendo un sonido de "whoosh".
- Cierra la boca e inhala silenciosamente por la nariz contando mentalmente hasta 4.
- Mantén la respiración contando hasta 7.
- Exhala completamente por la boca, haciendo un sonido de "whoosh" contando hasta 8.
- Esta es una respiración. Ahora inhala nuevamente y repite el ciclo tres veces más para un total de cuatro respiraciones.

### Cualquiera puede hacerlo

- Sencillo
- Rápido
- No se necesita equipo
- Hazlo en cualquier lugar

### ¿Son importantes los números?

El tiempo que dediques a cada fase no es importante; lo importante es la proporción de 4:7:8. Si tienes dificultad para contener la respiración, acelera el ejercicio pero manten el ritmo de 4:7:8 para las tres fases. Con práctica, podrás hacerlo más lento y acostumbrarte a inhalar.

### ¿Por qué debería hacerlo?

Este ejercicio es un tranquilizante natural para el sistema nervioso. A diferencia de los medicamentos tranquilizantes, los cuales frecuentemente son efectivos cuando los toma por primera vez pero luego pierden su eficacia con el tiempo, este ejercicio es sutil al principio pero gana en poder con la repetición y la práctica. Utilice esta nueva habilidad antes de reaccionar cada vez que ocurra una molestia. Úselo siempre que este conciente de tensión interna. Úselo para ayudarlo a conciliar el sueño.

### ¿Que tan seguido?

Hágalo por lo menos dos veces al día. No hay tal cosa como hacerlo demasiado. No haga más de cuatro respiraciones seguidas durante el primer mes de práctica. Después, si lo desea, puede aumentarlo a ocho respiraciones. Si se siente un poco mareado cuando respira de esta manera por primera vez, no se preocupe, ya pasará.

