

Metoda 4 – 7 – 8 pozwoli ci zasnąć w minutę

26 lutego 2020

Nic nie denerwuje bardziej niż bezsenność, która dopada właśnie wtedy, kiedy potrzebujesz być w świetnej formie na drugi dzień. Specjaliści z Uniwersytetu Arizonońskiego przedstawili metodę 4 – 7 – 8, która, jak zapewniają, pozwala zasnąć w 60 sekund.



Czy wciąż uważacie, że jedyną „skuteczną” metodą, aby zasnąć, jest liczenie baranów? Specjaliści z Uniwersytetu Arizonońskiego przedstawili proste ćwiczenie oddechowe, które pozwoli zasnąć ci w ciągu zaledwie jednej minuty. Mimo iż w przedstawionej metodzie również należy liczyć, nie ma ona nic wspólnego z liczeniem owieczek.

Metoda 4 – 7 – 8 robi się coraz bardziej popularna wśród ludzi cierpiących na bezsenność. Wszystko, co musisz zrobić, to zmienić rytm oddychania. Przyjrzyjmy się bliżej, na czym polega ćwiczenie.

Wykonajcie wdech przez nos, licząc do czterech. Zatrzymajcie oddychanie na siedem sekund i powoli wydychajcie powietrze

ustami, licząc do ośmiu.

Uczeni przekonują, że aby zasnąć, wystarczy zaledwie minuta ćwiczeń. Jeśli tobie minuta nie wystarczyła, nie warto od razu się zniechęcać, być może potrzebujesz odrobinę więcej czasu.

Lekarz Andrew Weil, założyciel i dyrektor Arizońskiego Centrum Medycyny Integracyjnej wyjaśnił, że opisana wyżej technika pochodzi od indyjskich joginów, którzy wykorzystują ją podczas głębokiej medytacji. Natomiast dla każdego z nas ta metoda może okazać się przydatna do walki z bezsennością.

Ważne jest, aby być całkowicie skupionym na procesie oddychania, nie pozwalając, aby inne myśli przeszkodziły w głębokim relaksie. Niedobór snu może wyrządzić ogromne szkody dla organizmu, dlatego wykonując regularnie ćwiczenia przez tydzień, miesiąc, rok można uzyskać doskonały efekt, dzięki któremu można pozbyć się bezsenności raz na zawsze.

Zdjęcie: [Hans](#) (CC0)

Źródło: pl.SputnikNews.com