

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño
14/05/2015	LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE	14	2	¿LE CUESTA DORMIR? LA TECNICA DEL 4-7-8 LO PUEDE AYUDAR	23,7x23,8

Biólogo Andrew Weil inventó ejercicio de relajación que, según él, es un tranquilizante natural para el sistema nervioso

¿Le cuesta dormir? La técnica del 4-7-8 lo puede ayudar

El método requiere colocar la punta de la lengua detrás de los dientes frontales superiores.



● Andrew Weil explica en este video su técnica: <http://www.drweil.com/drw/u/VDR00160/Dr-Weils-Breathing-Exercises-4-7-8-Breath.html>

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño
14/05/2015	LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE	14	3	¿LE CUESTA DORMIR? LA TECNICA DEL 4-7-8 LO PUEDE AYUDAR	10,3x12,9

TERESA VERA/MELISSA FORNO

Es un tranquilizante natural del sistema nervioso que deja mente y cuerpo relajados y es apto para dormirnos rápido. A la vez, es un método alternativo al contar hasta 10 cuando algo nos enoja. Estas ideas plantea el biólogo Andrew Weil sobre la técnica de respiración 4-7-8, un sistema de relajación, inventado por él, que toma conocimientos del yoga y que induce la llegada del sueño.

Desde Arizona, Estados Unidos, Weil comenta que "la proporción 4-7-8 es fundamental. Se requiere un poco de compromiso y práctica para lograr los resultados deseados". Según él, con dos a tres meses de práctica se ven cambios positivos respecto de la digestión, ansiedad y presión arterial.

Cómo se hace: "Siéntese con la espalda recta o acuéstese en una posición cómoda. Coloque la punta de la lengua detrás de los dientes frontales superiores (paletas). Déjela ahí durante todo el ejercicio", explica Weil desde Estados Unidos. Él es licenciado en Biología en la Universidad de Harvard,

doctor en la Harvard Medical School, autor de varios libros de medicina natural, actual director de Medicina Integral de la Universidad de Arizona y un personaje popular en Estados Unidos. Su fama le ha llevado a aparecer en dos ocasiones en la portada de la revista "Time" y en programas de Oprah Winfrey y "The Dr. Oz Show".

Aquí le contamos los cuatro pasos del método:

1. Expulse por la boca todo el aire de sus pulmones, generando un zumbido.
2. Cierre la boca e inhale tranquilamente por la nariz, contando mentalmente hasta 4.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño
14/05/2015	LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE	14	4	¿LE CUESTA DORMIR? LA TECNICA DEL 4-7-8 LO PUEDE AYUDAR	9,9x12,3

3. Aguante la respiración durante un conteo de 7.

4. Exhale completamente a través de la boca a una cuenta de 8.

“Repetir el ciclo con un total de cuatro respiraciones. No haga más de cuatro durante el primer mes de práctica (podría sufrir mareos, entre otros síntomas); después, si lo desea, puede ampliarlo a ocho respiraciones por sesión”, precisa Weil y cuenta: “Yo lo hago en la mañana, antes de practicar meditación, y al acostarme”.

Técnica de echar a volar la imaginación: “La 4-7-8 ayuda a relajar el cuerpo por medio de la respiración, que es el proceso a través del cual captamos oxígeno del aire y eliminamos el anhídrido carbónico que procede del metabo-

lismo de nuestro organismo a nivel celular”, explica Catalina Valenzuela, directora de la Escuela de Psicología de la UDLA e investigadora en áreas de la neuropsicología referidas a los trastornos del sueño. Agrega: “Manejar adecuadamente los procesos respiratorios es importante para la homeostasis y equilibrio de nuestro cuerpo. Esta técnica mejora la oxigenación cerebral y, por ende, insta al proceso de relajación y de activación del sistema parasimpático, que es el encargado de inhibir o reducir la actividad fisiológica del cuerpo, que es el mejor escenario para inducir el sueño”.

Método de la contracción: el neurólogo Walter Avdaloff, director médico del Instituto del Sueño, cuenta que en su clínica utilizan una técnica similar a la del doctor Weil: “La respiración puede ser de gran utilidad porque disminuye la ansiedad. Enseñamos a contraer y relajar los músculos de las piernas, los brazos y la columna, pero aprender a hacerlo toma semanas. No es tan fácil y es efectiva en caso que no existan patologías siquiátricas o psicológicas mayores que impidan dormir”. Explica, además, que se debe realizar “por lo menos 15 minutos antes de conciliar el sueño”.