



Técnica 4-7-8

Como conciliar el sueño en minutos

Centro de Hipnosis Uruguay
www.hipnosisuruguay.com

Introducción

El sueño es uno de los procesos más importantes que lleva a cabo nuestro organismo para mantener el equilibrio y garantizar su buen funcionamiento, el sueño es el engranaje del bienestar. La cantidad necesaria de sueño en el ser humano depende de factores biológicos, conductuales y ambientales. Hay personas con un patrón de sueño largo (más de 8 horas) y personas con un patrón de sueño corto (menos de 8 horas).

Lo ideal, por tanto, es que cada uno duerma las horas que necesite para recuperarse física y mentalmente de las tareas realizadas durante la vigilia. No obstante, siendo el sueño uno de los procesos biológicos más importantes, es uno de los procesos que más se ven afectados por nuestro estado mental, por lo que es frecuente que si por ejemplo tenemos preocupaciones no consigamos dormir.

En esos momentos de desesperación por la dificultad de conciliar el sueño nos viene bien echar mano de ciertas técnicas como contar ovejas, respirar lentamente, escuchar música relajante o la técnica 4-7-8 que vamos a presentaros a continuación.

El Dr. Andrew Weil, director de Medicina Integral y profesor de la universidad de Arizona formado en Harvard, es el principal impulsor de este método, que permite relajar el cuerpo más rápidamente, aplicando una fórmula numérica que se basa en una técnica empleada durante años para mejorar la respiración diafragmática. El objetivo es captar mejor el oxígeno, llenando de aire la zona baja de los pulmones, relajar los músculos y calmar la mente.

Cómo realizar esta técnica

Weil sostiene que ha de “entrenarse” y puede hacerse en cualquier posición. Recomienda realizarlo acostado un par de veces, pero no más de cuatro al principio, para garantizar mejores resultados con el tiempo.

Al principio debemos exhalar o expulsar por la boca todo el aire que contengan nuestros pulmones generando un leve zumbido. Luego realizar la simple técnica 4-7-8 de la siguiente manera:

- A. Cerrar la boca e inhalar o tomar aire por la nariz mientras contamos hasta cuatro. (4)
- B. Aguantar la respiración hasta que contemos siete. (7)
- C. Exhalar completamente de nuevo mientras contamos hasta ocho. (8)

Las opiniones sobre esta técnica son muy positivas y los resultados del método parecen satisfactorios incluso realizándose de forma previa a una actividad física, antes de hablar en público, durante un vuelo, al recibir una mala noticia o para calmarnos ante un conflicto.

Otras prácticas

No obstante, es posible que la dificultad para dormir persista por lo que nos parece adecuado que, además de llevar a cabo este tipo de técnicas, elaboremos ciertas rutinas:

- No tomar cafeína por lo menos 6 horas antes de acostarnos.
- No fumar ni beber alcohol como mínimo 2-3 horas antes de irnos a dormir
- No hacer ejercicio físico en exceso antes de ir a dormir.
- No ingerir grandes cantidades de alimentos y/o líquidos antes de ir a dormir.
- No comer si se despierta durante la noche.
- Mantener una temperatura agradable (no más de 23º) y reducir la luminosidad y los ruidos en el cuarto en el que vayamos a dormir.
- No ir a la cama con hambre.
- Evitar dormir en un colchón muy duro.
- Reducir las siestas.
- Retirar el despertador de la habitación para reducir la ansiedad.
- Ir a la cama sólo cuando se tenga sueño.
- Si a los 15-20min no se duerme, lo mejor es levantarse y realizar una tarea tranquila para volver cuando se tenga sueño.
- Mantener horarios regulares y acudir a la cama sólo para dormir o mantener relaciones sexuales.

Si además de llevar a cabo estas pautas de forma regular la dificultad para conciliar o mantener el sueño persiste, es muy importante que nos pongamos en manos de un médico para que nos ayude a resolver nuestro problema.

Atentamente,

Equipo Médico
Centro de Hipnosis Uruguay
www.hipnosisuruguay.com