

Este exercício promete acabar com as noites mal dormidas

SOCIEDADE | 10.05.2015 às 14h43

0 Comments



Foi descoberta uma nova técnica de respiração, conhecida como 4-7-8, que promete acabar com as noites passadas em branco. Bastam 60 segundos.

Há noites em que simplesmente a mente parece que não desliga. Mesmo depois de um banho quente ou uma bebida quente parece impossível cair no sono. Mas agora há solução. Um investigador de Harvard, Andrew Weil, revela ter encontrado um método para adormecer, em apenas 60 segundos, sem ser necessário recorrer a medicamentos, noticia o jornal inglês Daily Mail.

Este método foi apelidado de "respiração 4-7-8". "É descrito como um tranquilizante natural para o sistema nervoso, que ajuda a reduzir a tensão acumulada".

MAS COMO FUNCIONA?

Baseia-se numa antiga prática indiana (pranayama) que permite o "controlar a respiração", pode ler-se no mesmo jornal. Aliás, o investigador por detrás deste método alega que "é uma técnica muito poderosa porque possibilita que o oxigénio encha melhor os pulmões" e "resulta num exercício que vai acalmar naturalmente o sistema nervoso". Por outras palavras, este oxigénio extra pode ter um efeito relaxante sobre o sistema nervoso parassimpático visto que promove um estado de calma.

Para realizar esta técnica de respiração, primeiro é preciso expirar completamente o ar através da boca enquanto faz o som "whoosh". Posteriormente, feche a boca e inale tranquilamente pelo nariz fazendo uma contagem mental até quatro. Agora, aguarde a respiração e conte até sete. Após este tempo, expire completamente pela boca, fazendo outro som "whoosh", durante oito segundos.

Este ciclo deve ser repetido três vezes para surtir efeito.

EFEITO DO STRESSE

Durante um longo período de stresse, o sistema nervoso fica mais estimulado, o que provoca um desequilíbrio e, que conseqüentemente causa perturbações no sono.

Este método relaxa o sistema nervoso parassimpático e ajuda a mente a distrair-se de pensamentos que possam perturbar o sono. Pode também ajudar a melhorar questões ligadas com a ansiedade.

PALAVRAS-CHAVE

SONO

INVESTIGAÇÃO



COMENTÁRIOS