



Registro Municipal de Asociaciones N° 62  
Registro Provincial de Asociaciones N° 7092.  
Declarada Utilidad Pública. Orden INT/377/2018

**A.P.L.A.A**  
C/ Polvoranca, N° 78  
28923 Alcorcón (Madrid)

916 410 163

aplalcorcon@gmail.com  
www.aplalcorcon.com

## *Relajación con la respiración 4-7-8 del Dr. Andrew Wei*

---

*(Dr. Andrew Weil, director de Medicina Integral de la Universidad de Arizona)  
"Lo recomendamos por su sencillez y lo hemos utilizado en el taller T- 1\_Corta y Navega".  
Jorge Lapa y José Luis Ojembarrena*

### **HERRAMIENTA BÁSICA:**

*La respiración profunda. Se basa en la respiración diafragmática, que permite llenar de aire la zona baja de los pulmones para captar mejor el oxígeno. Sin efectos secundarios. Cuando no estamos tranquilos hiperventilamos, hacemos respiraciones cortas y poco profundas, que hacen que nos sintamos más intranquilos. Estos ejercicios ralentizan los latidos del corazón, favorecen la circulación del oxígeno y la eliminación de toxinas. No es la panacea, pero ayuda a tomar conciencia de nuestro estrés.*

#### **UTILIDAD:**

*Relajarnos cuando estamos nerviosos, sentimos ansiedad o no podemos dormir.  
Serenarnos antes de contestar cuando estamos enfadados.  
Tranquilizarnos antes de una cita importante o una entrevista de trabajo.  
Cuando estamos alterados y respiramos mal (problemas cardíacos o digestivos).  
Tomar decisiones.*

#### **CÓMO APLICAR LA TÉCNICA 4-7-8:**

*Aunque puede realizarse en cualquier posición, Weil recomienda hacerlo SENTADO, CON LA ESPALDA RECTA Y APOYADA EN UN RESPALDO. Podemos ensayarlo sentados y aplicarlo posteriormente cuando nos encontremos en la cama.*

*Una vez en posición, debemos COLOCAR LA LENGUA DETRÁS DE LOS DIENTES DONDE COMIENZA EL PALADAR. Aunque lo más importante del ejercicio es la respiración y sus tiempos, el aire exhalado se moverá por toda la boca y será expulsado por esta.*

*Estos son los 3 pasos más importantes del ejercicio para relajarte:*

**CIERRA TU BOCA E INHALA EL AIRE A TRAVÉS DE LA NARIZ. CUENTA HASTA 4.  
AGUANTA LA RESPIRACIÓN DURANTE 7 SEGUNDOS.  
ESPIRA COMPLETAMENTE EL AIRE DURANTE 8 SEGUNDOS. ES IMPORTANTE REALIZAR UN SONIDO FUERTE.**

*Lo más importante es la relación entre el tiempo de inspiración y espiración (el doble). Una proporción 3-3-6 también puede ser adecuada. El doctor Weil explica que el ejercicio surte mejor efecto con la práctica y recomienda realizarlo, inicialmente, 2 veces al día (no más de 4 veces al día durante el primer mes). Cuando estemos acostumbrados, podemos repetir el ejercicio hasta 8 veces al día.*