

## METODO EV

---

### Il Respiro

# 4 . 7 . 8

### Il tranquillante naturale del sistema nervoso

---

Il Metodo 4-7-8 fu sviluppato dal Dr. Andrew Weil, medico di Harvard specializzato in medicina integrativa. È considerato una delle tecniche di respirazione più efficaci per la regolazione del sistema nervoso autonomo e la riduzione dello stress acuto.

elianvoss1.com  
Omaggio gratuito del Metodo EV

---

## La scienza dietro il respiro 4-7-8

Il nervo vago il principale nervo del sistema nervoso parasimpatico è direttamente collegato al diaframma. Quando respiriamo in modo lento e controllato, stimoliamo il nervo vago, che invia segnali di sicurezza al cervello e al cuore.

La fase di trattenimento del respiro (7 secondi) permette ai polmoni di saturare il sangue di ossigeno, mentre la lunga espirazione (8 secondi) attiva il riflesso vagale, abbassando la frequenza cardiaca e riducendo i livelli di cortisolo.

In termini del Metodo EV: questa tecnica sposta il sistema nervoso dalla Luce Gialla (allerta) o dalla Luce Rossa (shutdown) verso la Luce Verde (equilibrio e presenza).

## Come eseguire il 4-7-8

Prima di iniziare: siediti con la schiena dritta. Posiziona la punta della lingua sul palato, appena dietro i denti superiori. Mantieni questa posizione per tutta la durata dell'esercizio.

**4**

### INSPIRA

Inspira silenziosamente attraverso il naso per 4 secondi. Espandi prima il ventre, poi il petto. Immagina di riempire i polmoni dal basso verso l'alto.

**7**

### TRATTIENI

Trattieni il respiro per 7 secondi. Non bloccare la gola mantieni una tenuta morbida. La mente può vagare: riportala a contare i secondi.

**8**

### ESPIRA

Espira completamente attraverso la bocca per 8 secondi, emettendo un suono 'whoosh' udibile. Svuota i polmoni completamente, contrai il ventre alla fine.

Ripeti il ciclo 4 volte di seguito. Con la pratica, puoi arrivare a 8 cicli.

---

## Quando usare il 4-7-8

### Prima di dormire

4 cicli nel letto riducono il tempo di addormentamento del 40% secondo alcune ricerche.

### Momento di ansia acuta

Interrompe il ciclo di iperventilazione che amplifica l'ansia.

### Prima di situazioni stressanti

Riunioni, presentazioni, conversazioni difficili 4 cicli bastano.

## Dopo una discussione

Abbassa il cortisolo e riporta la calma in 5-10 minuti.

## Pausa pranzo

2-3 minuti di 4-7-8 rigenerano più di 20 minuti di scroll sui social.

## Note importanti

Nelle prime settimane potresti sentirti leggermente stordito è normale e passerà. Non superare 4 cicli per sessione durante le prime 4 settimane di pratica. Se hai problemi respiratori o cardiaci, consulta il tuo medico prima di iniziare.

---

*"Il respiro è il telecomando del sistema nervoso. Imparare a usarlo è imparare a guidare la propria vita."*

Elian Voss, Metodo EV

Visita [elianvoss1.com](http://elianvoss1.com) Test gratuito, Enciclopedia Executive Fog e libri su Amazon.