

## MANUSKRIFT ZUM THEMA „4-7-8 ATEMTECHNIK“

Willkommen zur 4-7-8 Atemtechnik. Die 4-7-8 Atemtechnik kann Dir beim Entspannen und beim Einschlafen helfen. Und wie funktioniert die 4-7-8 Atemtechnik? Bevor Du beginnst, setze Dich ganz bequem auf einen Stuhl. Oder lege Dich hin. Wichtig ist: Du solltest Dich vollkommen wohlfühlen und entspannen können.

Atme vorbereitend einmal ein – und durch die Nase kraftvoll aus, bis Deine Lungen vollkommen leer sind.

Es kann losgehen. Atme langsam durch Deine Nase ein und zähle dabei bis 4: 1, 2, 3, 4. Halte nun Deinen Atem an, bleibe ganz entspannt dabei und zähle bis 7: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

Atme nun langsam durch Deine Nase aus und zähle dabei bis 8: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Und beginne wieder von vorne: Atme ein: 1, 2, 3, 4. Halte den Atem an: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Und atme aus: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Atme ein: 1, 2, 3, 4. Halte den Atem an: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Und atme aus: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Ein: 1, 2, 3, 4: Halten: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Und aus: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Wiederhole das Ganze in Deinem Rhythmus einige Male. Vielleicht kommen Dir diese Zählzeiten – 4, 7 und 8 – gerade zu Beginn etwas lang vor. Dann kannst Du den Rhythmus gerne etwas verkürzen.

Achte jedoch darauf, dass das Verhältnis passt. Viel Spaß beim Üben!