

MANUSKRIFT ZUM THEMA „4-7-8 ATEMTECHNIK IM WECHSELATMUNGSPRINZIP“

Die 4-7-8 Atemtechnik kennst Du bereits. Jetzt lernst Du die 4-7-8 Atemtechnik im Wechselatmungsprinzip kennen. Setze Dich ganz bequem auf einen Stuhl. Oder lege Dich hin. Schließe die Augen und entspanne Dich.

Nimm Deine linke Hand. Atme vorbereitend einmal tief ein und aus, sodass Deine Lungen vollkommen leer sind. Verschließe jetzt mit Deinem linken Daumen Dein linkes Nasenloch und atme durch dein rechtes Nasenloch ein und zähle bis 4: 1, 2, 3, 4.

Verschließe nun beide Nasenlöcher, mit Daumen und kleinem Finger der linken Hand und halte die Luft an. Zähle bis 7: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

Öffne Dein linkes Nasenloch und atme tief und langsam aus und zähle bis 8: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Lasse Dein rechtes Nasenloch offen und atme nun ein und zähle bis 4: 1, 2, 3, 4.

Verschließe wieder beide Nasenhälften, halte die Luft an und zähle bis 7: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

Öffne Dein linkes Nasenloch und atme tief und langsam aus und zähle bis 8: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Lasse Dein linkes Nasenloch wieder offen und atme auf 4 ein: 1, 2, 3, 4.

Schließe wieder beide Nasenlöcher, halte die Luft an, und zähle bis 7: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

Öffne Dein rechtes Nasenloch und atme langsam auf 8 aus: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Und noch einmal. 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. Viel Spaß beim Üben!