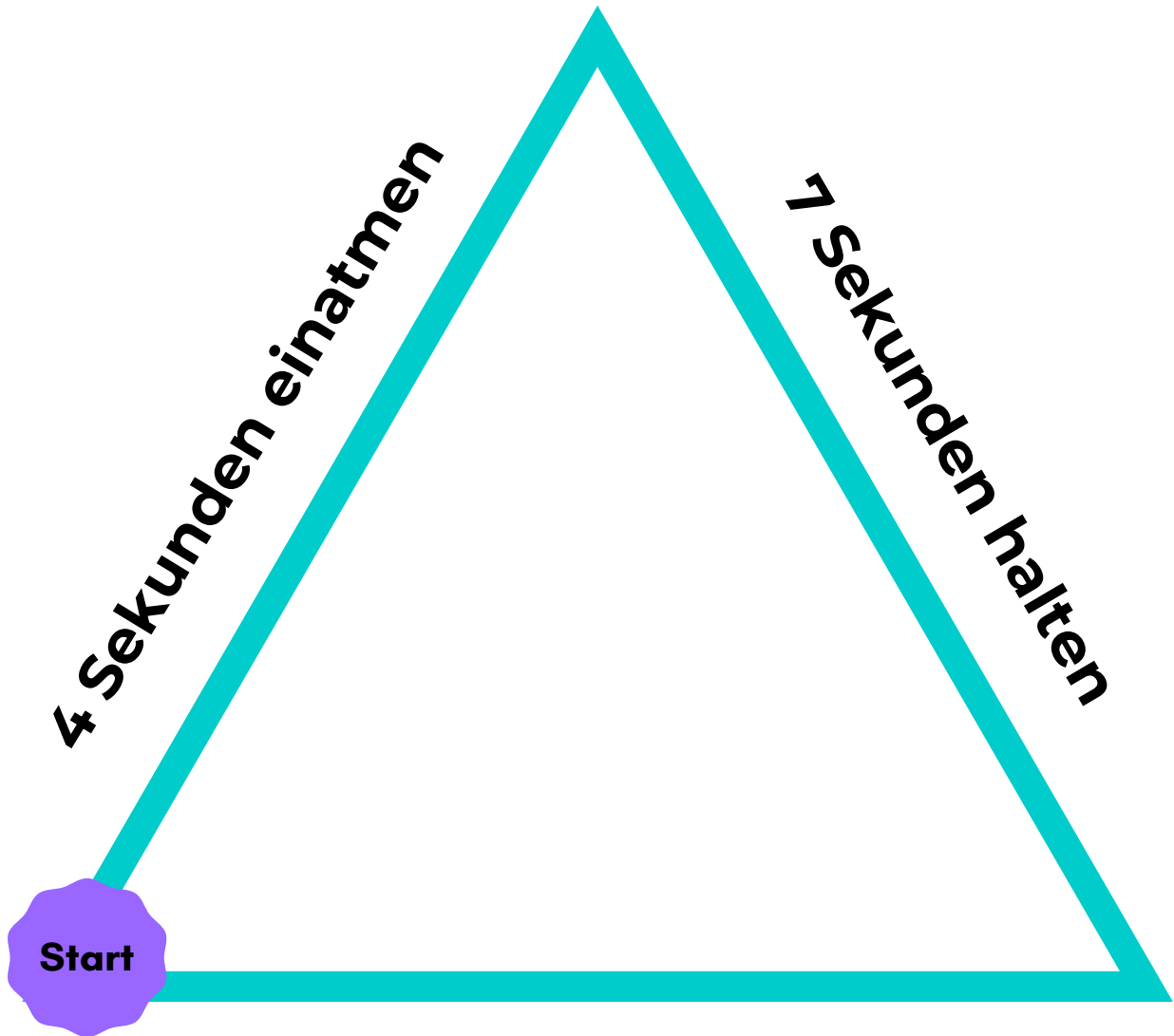


4 - 7 - 8

ATMUNG

für Entspannung und besseren Schlaf



8 Sekunden ausatmen

Die 4-7-8 Atmung, auch als entspannende Atmung bekannt, ist eine einfache Atemtechnik, die dabei hilft, Stress abzubauen, den Geist zu beruhigen und das Einschlafen zu erleichtern. Sie wurde von Dr. Andrew Weil entwickelt und basiert auf Prinzipien aus dem Pranayama, einer alten yogischen Atemkontrolle.

So funktioniert die 4-7-8 Atmung:

Der Atemzyklus besteht aus drei Phasen mit unterschiedlicher Länge:

- Einatmen (4 Sekunden): Tief und ruhig durch die Nase einatmen.
- Atem anhalten (7 Sekunden): Die Luft entspannt in der Lunge halten.
- Ausatmen (8 Sekunden): Langsam und vollständig durch den Mund ausatmen, am besten mit einem hörbaren „Whoosh“-Geräusch.
- Dieser Zyklus wird mindestens viermal wiederholt. Fortgeschrittene können ihn auf bis zu acht Wiederholungen steigern.

Wirkung der 4-7-8 Atmung:

- Beruhigt das Nervensystem und reduziert Stress
- Hilft beim Einschlafen, da sie den Körper in einen entspannten Zustand versetzt
- Senkt den Puls und Blutdruck
- Fördert Achtsamkeit und Entspannung

Diese Technik eignet sich besonders gut vor dem Schlafengehen, in stressigen Momenten oder als kurze Entspannungspause im Alltag.