Praxis für Psychotherapie
Barbara Schlemmer Dipl. Psychologin

Praxis für Psychotherapie
- nach Heilpraktikergesetz -

Atemübung “4-7-8”

Foto CC0 - nature-2810414_1920

Die Atemübung „4-7-8“ des amerikanischen Arztes Dr. Andrew Weil orientiert sich an den Atemübungen der Yoga-Lehre. Sie lässt sich an fast jedem Ort und zu fast jeder Zeit üben.

Ablauf:

- Du stehst, liegst oder sitzt in bequemer Stellung, bist alleine oder mit anderen zusammen. Du schließt die Augen und bist ganz bei dir selbst. Du nimmst Deine Umgebung war oder lauschst einer Musik oder hörst in die Stille hinein, die Dich umgibt.
- Du konzentrierst Dich auf Deinen Atem und beobachtest ihn zunächst
- Dann beginnst du mit der eigentlichen Übung:
    - Atme hierfür über die Nase ein und zählen Sie bis 4
    - Halte über 7 Sekunden den Atem an.
    - Die Ausatmung erfolgt über den Mund und sollte 8 Sekunden andauern. Du spürst dabei ein leichtes Rauschen beim Ausströmen der Luft.
    - Diese Atemübung sollte mehrfach wiederholt (5-10 Wh.) und regelmäßig durchgeführt werden.