



4-7-8 Atmung

Die Anleitung auf einer Seite. Für den Kühlschrank oder neben das Bett.

4

Einatmen

Ein durch die Nase

7

Halten

Luft halten, ohne Pressen

8

Ausatmen

Aus durch den Mund

So geht's

- 1 Setz dich aufrecht hin oder leg dich hin. Die Zungenspitze liegt hinter den oberen Schneidezähnen.
- 2 Atme einmal ganz durch den Mund aus.
- 3 **4 Sekunden** leise durch die Nase einatmen.
- 4 **7 Sekunden** den Atem halten. Die Schultern bleiben locker.
- 5 **8 Sekunden** durch den Mund ausatmen, an der Zunge vorbei. Ein leises Rauschen ist normal.

Das ist eine Runde. Mach vier Runden hintereinander. Das dauert gut eine Minute.

Abends im Bett

- Übe den Takt erst ein paar Tage lang tagsüber.
- Abends im Liegen vier Runden, im Kopf gezählt.
- Danach lass den Atem laufen, wie er will.

Drei Tempi

Tempo	Ein, halten, aus	Eine Runde
Leicht	2, 3,5, 4	9,5 s
Mittel	3, 5, 6	14 s
Original	4, 7, 8	19 s

Fang mit Leicht an. Wichtig ist das Verhältnis, nicht die Sekunde. Wird dir die Luft knapp, nimm das kürzere Tempo.

Wie oft, wie lange?

- Zweimal am Tag, zum Beispiel morgens und abends.
- Im ersten Monat höchstens vier Runden am Stück.
- Später bis zu acht Runden. Mehr braucht es nicht.
- Regelmäßig kurz ist besser als selten lang.

Deine erste Woche

Hak jede Übung ab.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Morgens	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Abends	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mein Tempo							



Mehr Übung? Der 4-Wochen-Plan zum Abhaken: atemtechniken.com/4-wochen-plan

Vier Wochen Schritt für Schritt, kostenlos. Mit Kreis und Ton: atemtechniken.com/4-7-8-atmung

Wird dir schwindlig, hör auf und atme normal weiter. Bist du schwanger oder hast du eine Erkrankung von Herz, Kreislauf oder Lunge, frag vorher deine Ärztin oder deinen Arzt. Die Übung dient der Entspannung und ersetzt keine ärztliche Beratung.

Schritte und Runden nach der Anleitung des Andrew Weil Center for Integrative Medicine, Universität von Arizona. Dieser Merkzettel ist davon unabhängig. Herausgeber: Markus Cerenak, markuscerenak.com/impressum