



Atemtechnik

4-7-8

4-7-8 Atemtechnik zur Inneren Befreiung

@Rosalieannwarnick

Welcome!



Ich habe hier eine sehr wirksame und hilfreiche Atemtechnik für Dich, die dir schnell und effektiv, bei Angst und Stress weiterhilft!

Die Atemtechnik 4-7-8, möglicherweise hast du schon mal von ihr gehört, auf den nächsten Seiten findest du eine kleine Anleitung der Atmung, dass du sie so oft wie möglich in Stresssituationen für Dich nutzen kannst!

Also ganz viel Inspiration und Entspannung für Dich!

Deine Rosalie

Übung: Atemtechnik zur Angstbewältigung

Atemtechniken sind einfache, aber wirkungsvolle Methoden, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Wenn wir Angst empfinden, neigen wir dazu, flach und schnell zu atmen, was den Stress verstärken kann. Durch bewusste, tiefe Atemübungen können wir diesen Kreislauf durchbrechen und das Nervensystem beruhigen. Die folgende Atemtechnik hilft dir, Angstgefühle zu mindern, indem sie dich in einen Zustand der Ruhe und Gelassenheit versetzt.

Warum diese Atemübung?

Diese Atemtechnik, oft als 4-7-8-Atmung bezeichnet, basiert auf der Regulation des autonomen Nervensystems. Sie zielt darauf ab, das parasympathische Nervensystem zu aktivieren, das für Ruhe und Entspannung zuständig ist. Wenn wir gestresst oder ängstlich sind, übernimmt oft der Sympathikus – der Teil des Nervensystems, der für die "Kampf-oder-Flucht"-Reaktion verantwortlich ist. Durch die bewusste Verlängerung der Ein- und Ausatmung können wir die Wirkung des Parasympathikus verstärken und eine tiefere Entspannung erreichen.

Diese Technik kann sofortige Erleichterung verschaffen und ist besonders nützlich in Situationen, in denen Angst auftritt. Sie kann auch langfristig helfen, indem sie regelmäßig praktiziert wird, um eine tiefere, anhaltende Ruhe und Resilienz gegenüber Stress zu fördern.

Anleitung zur 4-7-8- Atmung

Schritt 1: Eine entspannte Position einnehmen

Setze dich aufrecht hin, entweder auf einen Stuhl oder im Schneidersitz auf dem Boden.

Lasse die Hände entspannt auf den Oberschenkeln ruhen.

Schließe die Augen und entspanne deine Schultern.

Schritt 2: Achtsames Atmen

Beginne, deinen Atem zu beobachten, ohne ihn zu verändern. Achte darauf, wie sich deine Brust und dein Bauch beim Ein- und Ausatmen bewegen.

Schritt 3: Atmung vorbereiten

Atme tief durch die Nase ein und lasse die Luft vollständig durch den Mund ausströmen, während du einen leisen „Whoosh“-Sound erzeugst.

Wiederhole diesen vorbereitenden Atemzug drei Mal, um den Körper zu entspannen.

Anleitung zur 4-7-8- Atmung

Schritt 4: Die 4-7-8-Atmung beginnen

1. Einatmen: Atme langsam und tief durch die Nase ein und zähle dabei innerlich bis 4.
2. Anhalten: Halte den Atem an und zähle innerlich bis 7.
3. Ausatmen: Atme vollständig durch den Mund aus und zähle innerlich bis 8. Dabei kannst du wieder den „Whoosh“-Sound machen.
4. Wiederholen: Führe diese Abfolge 4 Mal durch, um einen kompletten Zyklus zu erreichen.

Schritt 5: Nachspüren

Atme danach normal weiter und beobachte die Veränderungen in deinem Körper und Geist. Du solltest eine Beruhigung deiner Atmung und eine tiefe Entspannung spüren.

Wenn du dich bereit fühlst, öffne langsam die Augen.

Wie oft solltest du die Übung durchführen?

Für den Anfang reicht es, diese Übung einmal am Tag zu machen, zum Beispiel morgens nach dem Aufwachen oder abends vor dem Schlafengehen. Du kannst sie aber auch jederzeit anwenden, wenn du dich ängstlich oder gestresst fühlst. Mit der Zeit kannst du die Anzahl der Zyklen auf 8 oder mehr erhöhen, je nachdem, wie wohl du dich dabei fühlst.

Warum funktioniert diese Technik?



Die 4-7-8-Atmung beruhigt das Nervensystem und fördert die Entspannung, indem sie die physiologischen Prozesse des Körpers verändert:



Verlängertes Ausatmen: Das lange Ausatmen hilft, überschüssiges Kohlendioxid aus den Lungen zu entfernen und den Körper weiter zu entspannen.

Warum funktioniert diese Technik?



Atemanhaltung: Die Atemanhaltung sorgt dafür, dass der Sauerstoff effizient im Körper verteilt wird, was wiederum den Geist beruhigt und klares Denken fördert.



Beruhigende Rhythmen: Die langsame, rhythmische Atmung signalisiert dem Körper, dass keine unmittelbare Gefahr besteht, und hilft dabei, den Alarmzustand zu senken.

Durch die regelmäßige Anwendung dieser Atemtechnik wirst du feststellen, dass deine Fähigkeit, mit Stress und Angst umzugehen, gestärkt wird. Du gewinnst nicht nur ein praktisches Werkzeug zur sofortigen Beruhigung, sondern förderst auch langfristig deine emotionale und mentale Stabilität.