



Claudia Bechert-Möckel

INTEGRIERTE LÖSUNGSORIENTIERTE PSYCHOLOGIE ILP®

Kurzzeitcoaching mit Langzeitwirkung...

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG+COACHING+PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG+SELBSTMANAGEMENT
Dresdner Straße. 10a 01445 Radebeul Telefon: 0163/ 4555 49 www.ilp-coach-dresden.de

Einschlafschwierigkeiten, Unruhezustände, Panikattacken- wer darunter leidet hat sicher schon Diverses ausprobiert. Die Methode des US-Mediziners Andrew Weil überrascht. Er propagiert die sogenannte 4-7-8-Atemtechnik die sich am Konzept der Yoga-Lehre orientiert. Sie funktioniert sehr einfach:

Zunächst sollten Sie ihre Zungenspitze hinter den oberen Schneidezähnen am Gaumen verstaunen, dann durch die Nase einatmen und bis vier zählen.

Anschließend den Atem anhalten und dabei bis sieben zählen. Danach durch den Mund ausatmen und bis acht zählen. Wenn Sie alles richtig machen, hören Sie ein leichtes Rauschen beim Ausströmen der Luft.

Das ausgiebige Ausatmen lässt große Mengen verbrauchter Luft nach draußen strömen. Erst senkt sich der Puls, dann folgt die Entspannung. Der Sauerstoffgehalt im Blut steigt.

Es wird empfohlen, die Übung zunächst vier Mal zu wiederholen. Sowohl abends vor dem Einschlafen als auch morgens. Der Körper gewöhne sich daran, so seine Theorie. Entscheidend sei, die Übung regelmäßig zu praktizieren. Nach etwa acht Wochen könne man auf acht Zyklen morgens und acht abends erhöhen.

Viel Freude beim Ausprobieren,

Herzlichst, Ihre Claudia Bechert-Möckel