



Die BEV 4-7-7-4 Methode

Für tiefe Entspannung und Gelassenheit



Die Wirkung

Die BEV 4-7-7-7 Methode ist eine rhythmische Atemtechnik, die äußerst entspannend wirkt und zu Gelassenheit auf allen Ebenen führt. Durch die rhythmische Atmung aktivieren wir das parasympathische Nervensystem, das für die Entspannungsreaktion verantwortlich ist. Dies hilft, den Stresshormonspiegel zu senken, den Blutdruck zu regulieren und die Herzfrequenz zu verringern.

Außerdem kann die BEV 4-7-7-4 Methode die Konzentration und mentale Klarheit verbessern. Wenn wir unsere Atmung bewusst kontrollieren, lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und bringen den Geist zur Ruhe. Dies ermöglicht es uns, ablenkende Gedanken loszulassen und uns auf die Aufgabe vor uns zu konzentrieren.

So hilft sie uns auch vor dem Schlafengehen in einen tiefen, entspannten Zustand zu gelangen und einen besseren und erholsamen Schlaf zu fördern.

Die Anleitung

Schritt 1: Finde eine für dich passende Position

Egal ob im Liegen, in deiner liebsten Meditations-Haltung oder auf einem Stuhl - die Atmung kann zu jeder Zeit und überall geübt werden kann.

Schritt 2: Position der Zunge und tief einatmen

Deine Zungenspitze legst du an deinen oberen Gaumen, hinter deine Schneidezähne locker an. Atme nun 4 Sekunden lang durch die Nase ein.

Schritt 3: Atem anhalten

Halte deinen Atem 7 Sekunden lang an. Bleibe dabei entspannt.

Schritt 5: Geräuschvoll ausatmen

Atme 7 Sekunden lang kräftig und geräuschvoll durch deinen Mund aus.

Schritt 6: 4 Wiederholungen

Wiederhole diese Atemtechnik 4 mal und spüre im Anschluss noch einige Augenblicke nach.