

1 –

Die Zunge so positionieren, dass die Zungenspitze den Gaumen gleich über den Vorderzähnen berührt. Die Zunge dort während der gesamten Übung belassen.

– 2 –

Vollständig und hörbar durch den Mund ausatmen.

– 3 –

Mund schließen und langsam durch die Nase einatmen. Im Kopf dabei bis vier zählen.

– 4 –

Atem anhalten und im Kopf bis sieben zählen.

– 5 –

Vollständig sowie hörbar durch den Mund ausatmen und dabei bis acht zählen.

Diese Schritte sind insgesamt viermal hintereinander zu wiederholen.