



## Nase-frei-Übung

Atme während der Übung immer durch die Nase!

**Vorab-Test:** Schliesse mit dem Zeigefinger ein Nasenloch und spüre nach, wie „offen“ Du das andere Nasenloch wahrnimmst, wie frei kannst Du atmen? Bewerte dies auf einer Skala von 1 – 10, wobei 1 undurchlässig und 10 absolut frei bedeutet. Merke Dir diese Zahl und wiederhole den Test auf der anderen Seite.



Quelle: Internet – [www.leichter-atmen.de](http://www.leichter-atmen.de)

1. Bewege den Kopf langsam erst rückwärts und dann vorwärts. Anstelle des Wortes „Bewegen“ kannst Du Dir ebenso das Wort „Wiegen“ vorstellen. Spüre dabei das Gewicht Deines Kopfes. Nimm sein Gewicht für einen Moment wahr, wenn er nach hinten sinkt und wenn er nach vorne sinkt.  
*Durchführung: 6 Mal.*
2. Atme ein, wenn Du den Kopf nach hinten sinken lässt und atme aus, wenn Du ihn nach vorne sinken lässt. Lass Deinen Atem in seiner normalen Dauer unverändert – ändere eher die Bewegung, kleiner oder schneller, so dass Sie dabei leicht atmen können.  
*Durchführung: 6 Mal.*
3. Nach einem normalen Ein- und Ausatem halte die Nase zu. Kippe Deinen Kopf 3-5 Mal leicht nach hinten und nach vorne: ein Nicken. Danach atme langsam durch die Nase ein und aus.  
*Durchführung: 4 Mal*
4. Nach einem normalen Ein- und Ausatem schliesse die Nase mit Daumen und Zeigefinger. Blase sanft in die Nase, lass keine Luft entweichen. Dies entspricht dem Empfinden, wie wenn Du den Druckausgleich nach dem Schwimmen oder in den Bergen machst – nur nicht ganz so heftig.  
*Durchführung: 6 Mal*

Im menschlichen Körper ist ein ausgewogener Sauerstoff- / und Kohlendioxid-gehalt im Blut lebenswichtig. Vor allem in der westlichen Zivilisation neigen die Menschen immer mehr zur Hyperventilation - wir atmen zu kurz und zu



flach und zu häufig. Wird zuviel CO<sub>2</sub> ausgeatmet, reagiert der Körper darauf, indem er einfach mal so die Nasenmuscheln (= Nasen-Schwellkörper) veranlasst, die Nase "dicht zu machen". Obige Atemtechnik sorgt dafür, dass der O<sub>2</sub>-CO<sub>2</sub> -Haushalt wieder ins Gleichgewicht kommt und damit die Nase „befreit.“

Der Kopf wird zur Veränderung der Blutfülle im dichten Schwellkörpersystem der Drosselvenen leicht nach hinten und vorne geneigt.

Es wird angenommen, dass der mechanische Reiz auf die Schwellkörper sowie eine leichte Anhebung des Kohlendioxid drucks im arteriellen Blut als Wirkmechanismus dient.

*Diese Übungen sind **nicht** für Menschen mit akuten Hals, -Nasen- und Ohrenentzündungen **geeignet**.*

*Quelle: Buteyko Verein Schweiz*