



BUTEYKO FITNESS

Modul 2: Die Nase befreien

Nasenatmung und Nase-Frei-Übungen

Beginnen Sie mit der Nasenatmung

■ Ihre erste Aufgabe

Atmen Sie ausschließlich durch die Nase – in jeder Alltagssituation: beim Sprechen, beim Laufen, bei leichten Tätigkeiten und während des Schlafs.

Ihre Nase ist eine Wundermaschine

- ■ **Schutz** – vor Staub, Pollen und Allergenen
- **Befeuchtung** – der Luft für gesunde Atemwege
- ■ **Erwärmung** – schützt vor Irritationen
- **Abwehr** – vor Keimen und Erregern

Nase-Frei-Übung 1: Kopf nicken

1. Atmen Sie leicht ein und wieder aus
2. Nase zuhalten
3. Kopf 3-6 mal nach vorn und hinten nicken
4. Dann entspannt durch die Nase weiteratmen

Nase-Frei-Übung 2: Kopf drehen

1. Leicht ein- und ausatmen, Nase zuhalten

2. Kopf sanft nach links und rechts drehen
3. 3-6 mal wiederholen bis leichter Lufthunger
4. Dann sanft und ruhig weiteratmen

Nase-Frei-Übung 3: Druckausgleich

1. Leicht ein- und ausatmen, sanft in die Nase blasen
2. Nase schließen – ähnlich wie beim Tauchen oder im Flugzeug
3. Nicht übertreiben – nur leichter Druck
4. Nicken oder bis 5 zählen, dann normal atmen

■■ Wichtig für alle Übungen

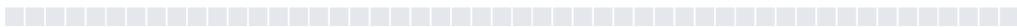
Mund geschlossen halten und sanft und ruhig atmen!



Buteyko Fitness – Viktor Anton
buteyko.fitness

Fragen? Kontaktieren Sie mich:

■ +43 660 718 25 50 | ✉ ■ vikant@protonmail.com



© 2024 Buteyko Fitness – Viktor Anton. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Die Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe – auch auszugsweise – ist ohne schriftliche Genehmigung des Autors nicht gestattet.