

Atemtechnik

Beitrag von „Maria Leticia“ vom 6. Februar 2005 12:39

Zitat

durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen. Ich hab das mal probiert, ist auf jeden Fall eine enorme Umgewöhnungs- und Konzentrationssache, da ich bisher für beides die Nase benutzte...

wäre diese "Arbeitsteilung" in dieser Kombination sinnvoll (andersrum wäre ja bestimmt unsinnig...)

Als Kind war ich wegen Dauerinfekten der Atemwege Dauergast beim HNO. Dort hat man mir beigebracht, dass man auf die von dir beschriebene Art und Weise d.h. durch die Nase einatmen durch den Mund ausatmen, atmen soll. Allerdings weiß ich nur noch die Begründung für das Einatmen durch die Nase, die Atemluft wird temperiert, Keime, Krankheitserreger u.ä. werden durch die Schleimhäute abgefangen.

Auch die Tipps von biene maja finde ich gut und habe sowas mal auf einer Fortbildung gelernt.

Lg

maria leticia