



ÅNDEDRÆTTET

LOTTE PAARUP

People'sPress

INDHOLD

Så træk dog vejret på den sunde måde forord ved Peter Qvortrup Geisling	5
Åndedrættets magt	9
Åndedrættets form og funktion	16
Det forstyrrede åndedræt	43
Årsager til forandret vejrtrækning	48
Åndedrættet er en skattekiste	59
Test dig selv	85
Øvelser	91
Bevidsthed og pusterum med dit åndedræt	98
Grundlæggende åndedrætsøvelser	110
Yoga	146
Pilates	154
Tak, fordi du har været med hele vejen	168
Kilder	170
Praktiske oplysninger	171
Stikord	172

SÅ TRÆK DOG VEJRET PÅ DEN SUNDE MÅDE

Ilt skal ind i kroppen og ud til vores milliarder af celler – og kuldioxid skal den anden vej. Derfor trækker vi vejret, og så er den historie vel ikke længere...

Vi tager nogle dybe indåndinger, og så kan det vel være ligegyldigt, hvordan vi gør det. Sådan tænker jeg lidt. Sikkert sammen med alle andre mennesker, der heller ikke er i ”speciel god kontakt med deres krop”, som det hedder. Vi skal bare have ilt ned i lungerne og så videre i det smukke liv. Hvor svært kan det være?

På gaden, i konsultationen, eller når jeg holder foredrag, møder jeg tit mennesker, der mener, at jeg bør stille skarpt i programmerne på det vigtige i at trække vejret rigtigt. Det vil jeg sådan set også gerne, men jeg ved ikke rigtigt noget om emnet. Jeg ved godt, hvordan åndedrættet styres: at vi trækker vejret cirka 12 gange i minuttet, hvor store lungerne er og den slags, men så begynder jeg at løbe tør for vejtrækningsviden. Nu er jeg ved at blive klædt på.

I den her bog har Lotte Paarup samlet inspiration og sunde fakta om din vejtrækning. En masse viden om, hvordan vejtrækningen har indflydelse på hele kroppen, og de mange fakta er krydret med sunde åndedrætsøvelser. Jeg er sikker på, at bogen vil få positiv indflydelse på rigtig mange nysgerrige læsers liv. Selv mine hvidkittede øjne er så småt ved at åbne sig, og lov mig at skrive tilbage til Lotte med de erfaringer, du gør dig med øvelserne, så de senere kan komme andre til gode.

For seks år siden fødte min søster lille Liva. Da Liva blev vasket første gang hjemme, var jeg med, og da hun kom ned i vandet, blev hun forskrækket. Hun holdt i hvert fald op med at trække vejret. Min søster, min mor og jeg holdt også op med at trække vejret – af frygt. Panikken bredte sig i 20 sekunder, indtil Liva tog et par dybe indåndinger og kom i gang igen. 20 lange sekunder – men Livas dybe vejtrækninger må være de vigtigste i mit liv.

Skynd dig at ånde bogens mange gode råd dybt ind, og lad dig inspirere. Det skulle være så sundt.

Peter Qvortrup Geisling, læge og journalist