

AV mit åndedræt



“Husk nu lige at trække vejret,” siger man, når nogen haster forbi i en sky af stresshormoner. Den opfordring bør man faktisk tage helt bogstaveligt. Er man stresset og mangler energi, omformes det naturlige åndedræt hurtigt til en stakket og overfladisk hiven

efter vejret. Og trækker man ikke vejret rigtigt, udløser det endnu flere stresshormoner og endnu lavere energiniveau. Stress er bare én af en lang række lidelser, der er forbundet med åndedrættet. Alt fra rygsmerter, træthed, fordøjelsesproblemer og uren hud til sygdomme,

søvnproblemer og overvægt kan relateres til de cirka 20.000 åndedrag, vi tager hver dag, mener fysioterapeut Lotte Paarup. På sin klinik bruger hun stadig mere af sin tid på at arbejde med klienternes vejrtrækning. – Ilt er cellernes vigtigste næringsstof, og

Test dig selv: Trækker du vejret rigtigt?

- Trækker du vejret mere end 12 gange i minuttet?
- Mærkes åndedrættet mest højt i brystkassen?
- Mangler du en pause efter udåndingen, inden du trækker vejret ind igen?
- Føler du ofte, at du ikke trækker vejret ordentligt igennem?
- Bliver du hurtigt forpustet?
- Er du uoplagt og mangler energi?
- Vågner du ofte træt om morgenen?

- Har du ofte hovedpine?
- Har du muskelspændinger i nakke og skuldre?
- Har du spændinger i brystet?
- Har du smerter og kramper i maveregionen?
- Lider du af oppustet mave eller forstoppelse?

Kan du svare ja til et eller flere af disse spørgsmål, kan du have gavn af at arbejde med din vejrtrækning.

KILDE: LOTTE PAARUP, "ÅNDEDRÆTTET"

Rygsmærter, træthed, oppustet mave og sygdom kan alt sammen skyldes, at du glemmer noget så simpelt som at trække vejret. Heldigvis kan du lære at finde tilbage til det naturlige åndedræt, som du er født med. FEMINA har været til åndedræts træning og lært at inhalere luften i den rette bølge.

AF METTE IVERSEN · FOTO: COLOURBOX & PR

dedræts træning i lokalerne i Herlev, hvor Lotte Paarup holder til. Efter et kort eftersyn kan fysioterapeuten konstatere, at der er rigelig bevægelse i maven, der hæver og sænker sig som en blæsebælg, men at ribbenene til gengæld sidder som et stift stillads omkring brystkassen.

– Mange tror, at man trækker vejret med lungerne, men det er i virkeligheden musklerne omkring lungerne, der arbejder. Først og fremmest mellemgulvet, som sidder lige under lungerne. Jeg bruger ikke det navn, fordi det lyder som noget statisk. Jeg kalder den åndedrætsmusklen. Når den trækker sig sammen – det vil sige en nedadgående bevægelse – dannes der et undertryk i lungerne, der ligesom en ballon bliver fyldt op med luft. Det samme gælder, når ribbenene udvider sig og dermed udvider lungerne mod alle sider, forklarer Lotte Paarup, mens mine ribben ubehjælpeligt bliver præcis, hvor de er.

Åndedrætsmuskelen skal hive ca. 70 % af luften ned i maven, mens ribbenene klarer de sidste 30 procent. Mange mennesker bruger slet ikke maven, men hiver efter vejret i den øverste del af brystkassen, og det kan give muskelspændinger i nakke og skuldre, fordi de muskler ikke er beregnet til at trække vejret dagen lang.

LUFT KRÆVER PLADS

Helt grundlæggende kræver åndedrættet plads. Jo mere du udvider lungerne – både nedad i mave og ryg og rundt til alle sider i brystkassen – desto mere ilt får kroppen at arbejde med. Stramme bukser, dårlig holdning, overvægt, graviditet eller som hos mig stive ribben er alt sammen mekanismer, der giver lungerne mindre plads til at udvide sig og i sidste ende mindre ilt.

– Målet for i dag er, at du skal lære at trække vejret i en bølge, hvor du både bruger maven og ribbenene, lyder det fra fysio- →

FEM ØVELSER TIL EN BEDRE VEJRTRÆKNING

Lav alle øvelser med indånding gennem næsen. Udåndingen kan være gennem både næse og mund. Tag mindst ti åndedrag ved hver øvelse. Målet er, at kroppen med tiden skal kunne genkende den gode vejtrækning, og at bevægelserne fra øvelserne bliver ren refleks. Øvelserne er fra bogen "Åndedrættet" af Lotte Paarup.



Bølgen

Øvelsen er grundstenen i arbejdet med en sundere vejtrækning. Læg dig ned på ryggen, så hele kroppen er afslappet. Enten med strakte eller bøjede ben og gerne med en pude under hovedet. Læg en hånd på maven og en på ribbenene. Start indåndingen i maven, og mærk, hvordan bugen løfter sig. Den nederste del af ryggen udvider sig også, men det kan være sværere at mærke. Lad indåndingen glide op i brystet. Mærk ribbenene udvide sig som en paraply både i siderne og for og bag. Indåndingen bliver på den måde en bølge. Giv efter, og mærk først brystben, siden ribben og mave sænke sig igen i udåndingen. Lad al luften sive ud, og hold en kort pause inden næste indånding.



Udåndingen

Når man skal træne vejtrækningen, vil man have tendens til at fokusere på indåndingen. Men udåndingen er lige så vigtig. Ret opmærksomheden mod din udånding, og gør den længere. Forsøg efter et par åndedrag at presse al luften ud – både med brystet, maven og ribbenene. Efter sådan en udånding kan du ikke undgå at tage en dyb indånding. Sæt evt. lyd på udåndingen.

hvis de ikke bliver fodret, fungerer de ikke optimalt, siger fysioterapeuten.

Når folk kommer ind på klinikken med jag i ryggen eller smerter over lænden, vil de ikke i første omgang komme på briksen til en omgang massage. I stedet laver Lotte Paarup en analyse af deres vejtrækning. – I mange tilfælde skal der først arbejdes med at få et godt åndedræt. Det vil sige en ubesværet vejtrækning gennem næsen, der når helt ned i bunden af lungerne og ilter kroppen igennem. Den optimale vejtrækning skal starte nede i maven og bevæge sig op i brystkassen som en bølge, forklarer Lotte Paarup.

ÅNDEDRÆTSMUSKLEN PUSTER BALLONEN OP

Den beskrivelse stemmer desværre ikke helt overens med vejtrækningen hos FEMINAs reporter, da hun møder op til ån-



Havfruen

Få mere fleksible ribben: Sæt dig som den lille havfrue med benene til den ene side som din hale. Ret ryggen, og lad armene hænge ned til siden. Løft armen modsat "halen", og stræk den ind over hovedet på en indånding. Tag en række dybe vejrtrækninger i denne stilling, og mærk, hvordan musklerne mellem ribbenene strækkes. Det er vigtigt at have afslappede skuldre. Du behøver ikke at have begge balder i gulvet. Placér evt. en pude under bagdelen.



Buen

Sæt dig med bøjede ben, og rund ryggen forover med afslappet nakke og afslappede arme. Ret opmærksomheden mod at trække luften ind mod ryggen, og mærk, hvordan den udvider sig for hvert åndedrag.



Fingrene guider

Tag et greb om din talje, lige under ribbenene. Ånd ind. Du skal nu kunne mærke, hvordan dine fingre presses ud til siden både fortil og bagtil. På den måde kan du mærke din åndedrætsmuskel. Denne øvelse er et tjek af, om du trækker vejret hele vejen rundt, og kan laves både liggende, siddende og stående.

← terapeuten, der sætter mig i gang med strækøvelser omkring brystkassen.

Efter en halv times vriden og strækken begynder der at komme liv i siderne af brystkassen, og indåndingen bliver dybere. Så er det tid til at se udåndingen efter i sømmene. Føler man sig let forpustet og udmattet, kan det være, fordi ilten ikke blæses ud igen.

– Brug tiden til at puste luften helt ud, og hold en lille pause inden næste indånding, guider Lotte Paarup.

På den måde sørger man også for at holde frekvensen af vejrtrækninger nede. Få dybe er bedre end mange overfladiske.

SLIP MAVEN FRI

Både Lotte Paarups hænder og mine egne hænder vandrer hen over torsoen og griber fat om knogler, muskler og

skindet for at følge med i kroppens rytme og bevægelser under træningen.

– Den nærhed kan i sig selv være meget grænseoverskridende for nogle mennesker. At give slip og trække vejret frit føles for mange som at lukke sig op og blotte sig. Åndedrættet opfattes i vores kultur som noget meget intimt og som noget, der bare kører ubemærket af sig selv. I Østen arbejder man traditionelt meget mere med vejrtrækningen, forklarer Lotte Paarup.

At åndedrættet kan hæmmes af den kultur, vi lever i, viser sig også, når især kvinder går og trækker maven ind for at se tyndere ud. Eller spænder op i maven, fordi man har problemer med f.eks. inkontinens.

– Hvis man ikke hviler i sig selv, vil man have svært ved at trække vejret frit, pointerer fysioterapeuten. ■

10 GODE RÅD, DER ILTER KROPPEN

- Slap af. Stress sender signaler til kroppen om at trække vejret hurtigere og mere overfladisk, hvilket igen udløser stresshormoner.
- Træk vejret helt ned i maven, og fyld derefter brystkassen med luft. Bruger du ikke maven, vil musklerne i den øvre brystkasse og skuldrene forsøge at kompensere. Det kan give muskelspændinger.
- Ret ryggen. Sidder du sammenbøjet, er der ikke plads til at trække vejret.
- Drop de stramme bukser. Maven skal kunne udvide sig ved indånding.
- Bevæg dig. Fysisk aktivitet ilter kroppen. Bliver du for stiv i kroppen, kan led og muskler ikke strække sig, og det hæmmer især ribbensåndedrættet.
- Træk vejret gennem næsen. Indånding udelukkende gennem munden stresser kroppen. I indåndingen gennem næsen bliver luften varmet op, filtreret og fugtet, inden den når ned i lungerne. Det er mere beroligende for kroppen.
- Kvit smøgerne, så lungerne kan arbejde optimalt.
- Sov igennem.
- Smid de overflødige kilo. Svær overvægt hæmmer åndedrættet. På den anden side hjælper et sundt åndedræt med at sætte gang i fordøjelsen og forbrændingen.
- Ryd op i dit sind. Bekymringer og sorg forstyrrer vejrtrækningen.