

Selvfølge handler vægttab først og fremmest om at forbrænde flere kalorier, end man får ind – ved at spise sundere og dyrke motion. Men det handler også om at lære at trække vejret ordentligt, siger fysioterapeut Lotte Paarup. En god vejrtrækning påvirker nemlig ikke alene vores fordøjelse, forbrænding og energiniveau. Åndedrættet har også betydning for evnen til at tackle stress, få en god nattesøvn og et afbalanceret nerve- og hormonsystem, — alt sammen vigtigt for, at vi kan tabe os og holde vægten.

Træk vejret – og tab dig

Læs mere og få gratis lydfil med
øvelser på andedraettet.nu

1

Forbrænd mere

Forbrænding af fedtceller kræver ilt. Når vi bevæger os, og pulsen stiger, trækker vi automatisk vejret, så kroppen bliver iltet. Det er derfor, motion bidrager til vægttab. Men virkningen af motion er kortvarig, og skal du tabe dig, har kroppen jo også brug for godt med ilt resten af døgnet!

2

Få flad mave

Når du trækker vejret godt og helt ned i maven, stimulerer du de indre organer og hele dit fordøjelsessystem. Så når vi trækker vejret cirka 20.000 gange pr. døgn, er der reelt tale om sund og slankende organmassage. Omvendt kan en hurtig overfladisk vejtrækning føre til spændinger i tarmsystemet, træg mave og forstoppelse.

3



Syn slankere

En af de store gevinster ved et sundt åndedræt er en flot kropsholdning. Jo rankere du er, jo højere og slankere virker du – og en rank ryg kræver ikke kun et stærkt muskelkorset og gode arbejdsstillinger, men også et velfungerende åndedræt.

Åndedrættets bølge

Det gode, sunde og slankende åndedrag foregår som en bølge, der ruller ind over kroppen på indåndingen – og tilbage igen på udåndingen. Du skal føle, at bevægelsen forplanter sig fra maven opad til ribbenene og brystkassen. Eller at åndedrættet starter ved halebenet og forplanter sig op igennem rygsøjlen på bagsiden. Når du ånder ud, skal du blot give slip og lade luften sive ud, indtil brystet, ribbenene og maven er faldet helt tilbage på plads. Udåndingen må gerne vare lidt længere end indåndingen. Åndedrættets bølge er den „teknik“, din krop bør benytte, uanset om den er i ro eller fysisk aktiv. Så træn åndedrættets bølge, så ofte du kan, for husk: Alting er en vane!

4

Træn mave-musklerne

Hvis du trækker vejret godt, træner du helt automatisk dine mave-muskler for hver eneste indånding! Jo mere elastiske, vores muskler er, jo bedre fungerer de.

5

Rens ud

Vil du tabe dig, skal din fordøjelse og dit stofskifte (tarme og kredsløb, lever, nyrer og lymfesystem) være i topform – hvilket kræver, at kroppens naturlige udrensningssystem fungerer optimalt. Kroppen skiller sig af med omkring 70 procent af sine affaldsstoffer igennem vejtrækningen. Kun 30 procent transporteres ud via sved, afføring og urin. Derfor skal der et velfungerende åndedræt til at holde kroppen ren.

Sov godt

Mangel på søvn sætter sig på sidebenene! Forskning har vist, at for lidt søvn øger din risiko for overvægt, og du får sværere ved at tabe dig. Du får mere lyst til fed og sød mad, og fedtet sætter sig der, hvor det er usundest: på maven og i taljen. Vejtræknings-øvelser er en god og gratis sovepille.

7

Slip fedtet

Hvis kroppen får tilført færre kalorier under en slankekur, erklærer vores ubevidste nervesystem „undtagelsestilstand“ og beordrer kroppen til at spare på energien, forbrændingen sænkes, vores appetit eksploderer – og „portene“ til kroppens energireserver, fedtdepoterne, smækkes i og åbnes højst for at fylde mere fedt ind.

Et dybt og roligt åndedræt sender besked til kroppen om, at faren er drevet over, så den igen kan fungere normalt – og tære på sine fedtlagre.

6



Åndedræts-musklen.....

– kaldet mellemgulvet – er den store brede muskel, som ligger på tværs under lungerne, og som styrer vores vejtrækning. Jo mere den bliver aktiveret – dvs. jo oftere du trækker vejret dybt – jo mere frisk luft og ilt trækkes der via lungerne ind i din krop.

På dvd'en „Oxygen“ præsenterer Lotte Paarup et komplet program af afstressende, søvnfremmende og slankende vejtrækningsøvelser. Både den og bogen „Åndedrættet – Stress, søvn og slank“ kan bl.a. købes på www.denintelligentekrop.dk