

VIDSTE DU
At mennesket i snit
tager godt 20.000
vejrtrækninger om
dagen?

7 MYTER OM *åndedrættet*

Et godt åndedræt betyder meget for din sundhed, for 90 % af din energi kommer fra åndedrættet. En velfungerende vejrtrækning er som et indre brusebad og kan forhindre træthed og stress. Fysioterapeut Lotte Paarup afliver her myter om vejrtrækning og giver gode råd.

AF MARGRETHE VADMAND



MYTE 1 DU TRÆKKER VEJRET MED LUNGERNE

Delvist korrekt, men lungerne kan ikke klare det alene. Luften indåndes gennem mund og næse og går ned gennem luftrøret, der deler sig i to hovedbronkier, som fører mod hver sin lunge. Det er i lungerne, at udvekslingen af ilt fra luften og kuldioxid fra blodet foregår. Motoren for lungerne og årsagen til, at vi overhovedet kan pumpe luft ind og ud af lungerne,

er åndedrætsmusklen, som vi også kalder mellemgulvet. Den ligger som en kuppel under lungerne, og vejtrækning foregår ved muskelsammentrækninger, hvor mellemgulvet ved indånding bliver trykket ned i bugen og ved udånding går op igen. Det får lungerne til at udvide sig og trække sig sammen, og på denne måde pumpes luft ind og ud af lungerne.

MYTE 2 INDÅNDINGEN ER VIGTIGERE END UDÅNDINGEN

Forkert! Begge dele er vigtige. Ofte fokuserer man på indåndingen, fordi den er aktiv, og det er fasen, hvor den livsvigtige ilt siver ind i lungerne, mens udåndingen er passiv. Derfor er der også mange, der ånder for meget ind og for lidt ud, og det kan føre til en tilstand af kronisk hyperventilering. Det skaber stor ubalance i kroppen og kan føre til stress, nervøsitet, overvægt og dårlig ryg. Det er meget vigtigt også at fokusere på udåndingen, så du tømmer helt ud og får balance mellem ilten og kuldioxiden i blodet. For hvis din udånding er utilstrækkelig, bliver din indånding det også.

MYTE 4 KONDITIONSTRÆNING GIVER EN GOD VEJTRÆKNING

Forkert! Konditionstræning og vejtrækning er to vidt forskellige ting. Du trækker vejret hurtigere, når du konditionstræner, men ikke nødvendigvis bedre. Det er vigtigt at konditionstræne, men ikke nok, hvis du vil forbedre dit åndedræt. Ved konditionstræning trænes hjerte- og lungekredsløbet, men det er ikke nogen garanti for, at lungerne udnyttes på den bedst mulige måde, og at åndedrætsmusklen er veltrænet. Rigtig mange motionister mærker en stor forbedring af konditionen, når de arbejder bevidst med at forbedre kvaliteten af åndedrættet.



MYTE 3 EN DYB VEJTRÆKNING HELT NED I MAVEN ER EN GOD VEJTRÆKNING

Ikke nødvendigvis, men maven er meget vigtig i den gode vejtrækning. Maven er det sted, som udvider sig mest, når du tager en god vejtrækning, men også ribbenene og ryggen skal arbejde med på både ind- og udånding. Tænk på, at dit åndedræt skal være som en bølge. Prøv at lægge dig ned, slap af, og lad luften sive ud af lungerne som fra en ballon. Træk nu vejret godt ind gennem næsen, og mærk bevægelsen, ikke luften, helt ned i maven. Læg en hånd på brystet og en på maven, og mærk hånden på maven hæve sig, når luften som en bølge ruller ind over dig nedefra og op igennem kroppen. Ved udåndingen slipper du luften helt og mærker, at brystkasse, ribben og mave falder godt ned igen. Bølgen ruller tilbage, og det hele slapper af. Gentag. Sådan foretager du en god og dyb vejtrækning.



MYTE 5 HVIS DU KAN MEDITERE, SÅ HAR DU ET GODT ÅNDEDRÆT

Det er nærmere omvendt:

For at være i stand til at holde fokus og tilstedeværelse i en meditation, kræver det et bevidst og nærværende åndedræt. I meditation bliver vejtrækningen din forankring i nuet, og åndedrættet er omdrejningspunkt for mange meditationsformer. For at få optimal effekt af en meditation, skal du være i stand

til at være 100 procent til stede med ét enkelt fokus. Her er dit åndedræt en vigtig nøgle, da det fastholder din kontakt med kroppen og med nuet. Derved bliver meditationen langt lettere at udføre. Dit åndedræt har du med dig overalt, og med øvelse kan du blive i stand til at finde tilstedeværelse i nuet via dit åndedræt på ganske kort tid.

MYTE 6 DET VIGTIGSTE FOR EN SUND RYG ER DET SÅKALDTE MUSKELKORSET

Forkert! Udelukkende at træne sine ryg- og mavemuskler er en nødløsning i forhold til at rette op på den ubalance, som en dårlig ryg er. Fokus på at suge maven ind og spænde muskelkorsettet ødelægger vejtrækningen og giver negative kædereaktioner, som fx stive, sløve muskler og dårlig blodcirkulation, som alt sammen fører til stivhed og smerter i ryggen, og med tiden en svag ryg. Det første skridt til en sund og stærk ryg er et godt åndedræt, for

det stimulerer musklerne, så de holdes stærke og vågne, og holder rygsøjlels led smidige. Også bækkenbunden er meget afhængig af åndedrættet, eller mere præcist selve åndedrætsmusklen. Lær at trække vejret grundigt, og mærk hvordan bækkenet udvider sig, og rygsøjlen bliver længere ved hver eneste lange ind- og udånding. Du skal altså altid sørge for at træne dit åndedræt som basis for din mere traditionelle ryg- og mavetræning.

MYTE 7 NÅR DU ER STRESSET, HJÆLPER DET AT TRÆKKE VEJRET LIDT MERE

Forkert! Det er korrekt, at det hjælper at fokusere på åndedrættet, for det er det bedste redskab til mindre stress i kroppen både lige nu og over tid. Et godt åndedræt giver nemlig ro og tilstedeværelse i nuet, og du får lettere ved at tage de rigtige beslutninger og holde styr på alle tanker og opgaverne. Desuden nedsætter et godt og grundigt åndedræt mængden af stresshormon i kroppen. Det hjælper således ikke at trække vejret mere, men det hjælper at trække vejret bedre. Lav de gode, lange og dybe åndedrætsbølger med lange, grundige udåndinger. Hold en lille pause på to-tre sekunder, hvor du er helt tømt for luft, før du ånder langsomt ind igen. Mærk, hvordan roen breder sig i hoved og krop.



Lotte Paarup

Fysioterapeut og ekspert i træning af åndedrættet. Har udgivet bøger og dvd'er om åndedrættet. Lotte holder foredrag om emnet og har udviklet et website, hvor du kan downloade gratis lydfil og videoklip til træning af dit åndedræt. www.andedraettet.nu.

HUSK ÅNDEDRÆTSBØLGEN

Den gode vejtrækning er som en bølge, der ruller ind over dig helt nede fra tæerne og op igennem hele kroppen. Mærk, hvordan først bunden af lungerne, brystkassen og maven hæver sig og fyldes med luft. Lad bølgen rulle langsomt ned igen, når du udånder, tøm din krop helt for luften, vent et par sekunder, og træk så vejret dybt igen.

