

Vi trækker vejret **20.000** gange dagligt, så det betyder noget, om vi gør det rigtigt.

## Træk vejret effektivt

“Mange kunne få det meget bedre fysisk og mentalt, hvis de arbejdede med at få en bedre vejtrækning. Det giver mere ilt til cellerne, og så er der større sandsynlighed for, at de deler sig rigtigt og reparerer sig selv efter for eksempel cancer,” siger fysioterapeut **Lotte Paarup**, der står bag tre bøger om åndedrættet.

Hvis vejtrækningen ligger højt i brystet, og luften trækkes ind gennem munden, stresser man faktisk kroppen. Den kan ikke nå at få det optimale ud af ilten.

“Når folk begynder at arbejde med åndedrættet, kan de typisk mærke, at de får bedre fordøjelse, sover bedre, føler sig mindre stressede, får lavere blod-

**Mange kunne få det meget bedre fysisk og mentalt.**

LOTTE PAARUP,  
FYSIOTERAPEUT

tryk og føler sig mere klare. Det påvirker også ryggen, fordi rygsøjlen ernæres, vækkes og trænes lidt, hver gang man trækker vejret,” siger Lotte Paarup. ★

### Åndedrættet styres af en muskel

Vi trækker vejret med åndedrætsmusklen **diaphragma**, der sidder som en omvendt skål under lunger og hjerte og over organer og tarme.

### Gå i dybden

Lungerne er elastiske og udveksler **ilt og kuldioxid**. Det sker mest effektivt i bunden af lungerne.

### Mere motor

Et godt åndedræt forøger din lungekapacitet, så du har en større motor, når du dyrker motion.

### Åndedrættet sladrer om dig

- Er du **glad**, viser det sig i et let, roligt åndedræt, som kommer dybere ned i kroppen.
- Er du **stresset** eller deprimeret, er dit åndedræt overfladisk og hurtigt og mærkes mest i brystkassen.

### Et godt åndedræt

- styrker mave-, ryg- og bækkenbundsmuskler
- styrker hjertet
- nedsætter blodtrykket
- virker smertestillende på f.eks. hovedpine
- løsner muskelspændinger
- giver en bedre udskillelse af affaldsstoffer
- styrker koncentrationen
- virker afstressende.

 **Læs mere**

[www.andedraettet.net](http://www.andedraettet.net)



### Træn åndedrætsmusklen

- Læg dig på ryggen med en pude på maven. Læg hænderne ovenpå puden.
- Træk vejret så dybt som muligt, så pude og mave bevæger sig op og ned. Nu masserer åndedrætsmusklen dit indre for hvert åndedrag.
- Koncentrer dig om at trække vejret dybt. Kun mellemgulvet arbejder.
- Lav gerne øvelsen hver dag.

### Mærk den dybe vejtrækning

Placér begge hænder fingre i pincetgreb under ribbenene, hvor der er blødt. Tommelen er bagtil, de andre fingre foran.

- Tryk fingrene lidt ind. Slap af skuldrene og mærk den dybe vejtrækning. Fingrene presses ud og ind.
- Sker der nogen bevægelse ved tommelen bagtil? Det skal der.
- Mærk, hvordan ribbenene følger med i bevægelsen.

