

Vejrtrækningsøvelser

giver ro og velvære

Det betragtes som ideelt at have seks-otte vejrtrækninger pr. minut, når vi er i hvile. Trækker vi vejret oftere, kan balancen mellem ilt og kuldioxid i lungerne blive forstyrret, og det kan give kroppen stress. En korrekt og rolig vejrtrækning er således utrolig vigtig for vores generelle velbefindende, og det er Lene Bang-Jensen helt enig i.

– Det var en trafikulykke og en piskesmældsskade, der udløste en stressreaktion hos mig. **I flere uger gik jeg rundt med hård hjertebanken** og en følelse af ikke at kunne trække vejret ordentligt, men da jeg begyndte at træne min vejrtrækning, fik jeg det hurtigt markant bedre. I praksis foregik det ved, **at jeg fandt et center med vejrtrækningsøvelser på nettet** – og bestilte en række enetimer hos en dygtig træner. Via forskellige øvelser blev jeg bevidst om, hvordan det føltes, når jeg trak vejret ned i brystet, i maven eller helt om i ryggen. Når åndedrættet bliver roligt, slapper musklerne og kroppen af, og **det giver et øjeblikkeligt velvære.** Jeg gik hos træneren en gang om ugen, men derudover trænede jeg derhjemme, og for at være sikker på, at jeg gjorde det rigtigt, var **øvelserne blevet filmet og optaget på min iPad** – til stor hjælp og inspiration. Efter cirka otte uger kunne jeg virkelig mærke en forbedring af mit helbred, og **efter yderligere et par måneder var jeg helt stressfri** og kunne genoptage mit arbejde. Efterfølgende er jeg blevet så optaget af sammenhængen mellem åndedræt, mindfulness og vores fysiske velvære, at jeg har taget flere uddannelser indenfor området og til stadighed bruger det som et værktøj. Alt i alt har jeg det bedre, end jeg nogensinde har haft det før!

Læs mere på: www.åndedrættet.nu & www.aboutnow.dk

”Jeg trækker vejret igen



Slut med hjertebanken og stress

er

Hjertebanken og uro gjorde, at Lene Bang-Jensen måtte sygemeldes fra sit job, men med øvelser i korrekt vejrtrækning har hun fundet et perfekt værktøj til at afhjælpe sine stress-symptomer.

Det er godt tre år siden, 54-årige Lene Bang-Jensen var impliceret i et biluheld, der gav hende en piskesmældsskade. Efterfølgende døjede hun med smerter i hoved og nakke, og hun fik også en stressreaktion.

– Jeg fik en ret heftig hjertebanken, som jeg troede var en bivirkning af den smertestillende medicin, jeg tog, men generne blev ved, selv om jeg stoppede med pillerne. Lægen forklarede, at trafikulykken havde udløst en stressreaktion, og det gav god mening, for jeg fik det faktisk værre og værre i ugerne efter, og til sidst måtte jeg sygemeldes fra mit job. Udover et generelt ubehag var det mest markante symptom på Lenes stress hjertebanken og stakåndethed.

– Meget af tiden føltes det,

som om jeg lige havde taget en hård løbetur, og jeg fik et stærkt fokus på min vejrtrækning, som føltes ”forkert”. Via nettet fandt jeg et sted, hvor der blev udbudt kurser i rigtig vejrtrækning, og det valgte jeg at give en chance. En klog beslutning skulle det vise sig, for i løbet af de næste otte uger fik jeg lært en række øvelser, som blev et virkelig effektivt værktøj mod min hjertebanken og generelle stressfølelse. Efter fire måneder var jeg tilbage på mit job, og jeg har ikke haft nogen problemer siden. På travle dage tager jeg ofte lige fem minutter med mig selv, hvor jeg koncentrerer mig om min vejrtrækning, og det virker fantastisk i forhold til at dæmpe uro. Og nemt og praktisk er det jo også, for åndedrættet har jeg altid med mig!

AF ANETTE SIKJÆR FOTO: SARA SKYTTE