

God vejrtrækning har betydning for dit vægttab og dit velvære

sund-forskning.dk har interviewet fysioterapeut Lotte Paarup om åndedrættets betydning for vægttab og velvære.

Hvorfor er måden, vi trækker vejret på, så vigtig?

Grundlæggende kan man sige, at en kropsfunktion, der udføres ca. 20.000 gange om dagen, er meget vigtig! Det svarer til, at du skal bruge din arm 20.000 gange om dagen, så det har en stor betydning, at du gør det godt. På samme måde kan vi tænke om åndedrættet, som har en enormt stor betydning for både krop og psyke. Hvis det fungerer godt, fungerer resten af kroppen - og meget bedre - end hvis åndedrættet fungerer mindre godt.

Vil man kunne bruge vejrtrækning som et konkret redskab til et vægttab?

Ja, det kan man så absolut. 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.



Lotte Paarup er uddannet fysioterapeut og indehaver af firmaet Den Intelligente Krop. Lotte lever i dag af at lære danskerne at trække vejret bedre.

TRÆK VEJRET BARE
LIDT BEDRE, OG FÅ
DET MED DET SAMME
MEGET BEDRE.

Vil man kunne bruge vejtrækning som et konkret redskab til en større kropsglæde?

Ja, absolut! Kropsglæde kræver en god kontakt til og fornemmelse af din krop. Altså en god kropsbevidsthed og tilstedeværelse i kroppen. Alt sammen noget, som arbejdet med åndedrættet i høj grad styrker. Det er gammel kendt viden, at åndedrættet er nøglen til bedre fornemmelse af din krop og dine følelser. Men det kan også forklares igennem fysiologien, da et bedre åndedræt med det samme påvirker nervesystemet, så den beroligende del af nervesystemet får mere plads. Det betyder fx forbedret fordøjelse, bedre søvn, nedsat puls, nedsat blodtryk og meget andet.

Det kan selvfølgelig være en skræmmende tanke at kunne mærke sin krop bedre, hvis du ikke er glad for din krop. Men for at kunne få en større glæde for sin krop igen, kræver det en god kontakt til den - ellers er forandring noget nær umuligt...

LÆS MEGET MERE!

PÅ LOTTE PAARUPS HJEMMESIDE WWW.ANDEDRETTET.NU KAN DU HENTE MEGET MERE GRATIS INFORMATION OM ÅNDEDRÆTTET, ØVELSER, ARTIKLER, VIDEOKLIP OG EN GRATIS LYDFIL PÅ 36 MINUTTER, HVOR DU KAN OPLEVE DIT ÅNDEDRÆT.



DET GÆLDER IKKE OM AT TRÆKKE VEJRET MERE, MEN OM AT TRÆKKE VEJRET BEDRE.

Her er blot nogle af de fordele, du kan opnå med et godt åndedræt:

- Forøger din lungekapacitet og fysisk udfoldelse.
- Renser affaldsstoffer ud, og sender ny næring rundt via den øgede blodcirkulation og nedsætter stress.
- Optimerer din fordøjelse ved at massere organer og tarme ved hvert eneste åndedrag.
- Virker som en sprøjte, der sender energi rundt i kroppen og ilt ud til hver eneste lille celle - cellerne lever af ilt som det vigtigste næringsstof.
- Virker slankende bl.a. grundet den forbedrede fordøjelse, blodcirkulation, udrensning og balancen i nervesystemet. Når kroppen danner mindre stresshormon, så vil den meget lettere give slip på fedtdepoterne.
- Giver smuk og vital hud.
- Giver ro til natten og fungerer som den bedste sovopille, du kunne ønske dig.
- Resulterer i bedre kropsholdning, da et godt åndedræt virker positivt på muskler, knogler, led mv.
- Virker smertestillende primært ved udskillelsen af endorfiner.
- Virker yderst positivt på tanker, følelser og kropsbevidsthed - ja, sågar angst - og virker depressionsdæmpende, også gennem påvirkningen af nervesystemet.