

TRÆK VEJRET DYYYBT OG LANGSOMT

– DET GØR
DIG SUNDERE

Vi tænker sjældent over vores åndedræt, og det er synd, for det fortæller os, hvordan vi har det. Med ganske simple øvelser kan du ved hjælp af dit åndedræt sænke dit stressniveau og komme bedre i balance.

TEKST Jo Brand

Hvor tit trækker du vejret i minuttet? Det ved de færreste af os nok, men det er værd at lægge mærke til, for det har stor betydning for dig. Ifølge Lotte Paarup, der er fysioterapeut og vejtrækningseksper, skal vi efter fysiologibøgerne helst ikke trække vejret mere end cirka 12-14 gange i minuttet, hvis vi er i en nogenlunde afslappet tilstand og bruger åndedrættet som et parameter for vores velbefindende. Men ifølge Lotte Paarup er selv 12-14 gange for meget.

“Vi, der arbejder med åndedrættet, siger omkring seks-otte gange,” fortæller Lotte Paarup.

Hvis du er inde i en presset periode, kan

det gøre, at du trækker vejret for ofte og for overfladisk.

“Når kroppen er stresset og belastet, forandrer åndedrættet sig helt automatisk og bliver mindre godt. Det bliver hurtigere, mere overfladisk, og ofte gennem munden ved den mindste koncentration eller fysiske aktivitet, hvilket ikke er optimalt,” siger Lotte Paarup og fortæller, at denne form for vejtrækning sammen med ‘kronisk hyperventilation’ er normen for mange i dag.

Grunden til, at en uheldigsmæssig vejtrækning kan blive permanent, er ifølge hende, at man har ‘lukket ned for kroppen’, og dermed også for fornemmelsen af åndedrættet. ►

Slip stressen med åndedrættet

Sådan gør du:

1. Luk munden, og træk vejret gennem næsen. På den måde stimulerer du den beroligende del af dit nervesystem. Samtidig sætter du tempoet i vejtrækningen ned, hvilket er et must, hvis du skal finde roen.
2. Træk vejret så dybt som muligt. Du skal få en fornemmelse af, at kroppen ligesom udvider sig på indåndingen og bliver mindre igen på udåndingen. Mærk det så dybt som muligt, helt nede mod maven, siderne og ryggen.
3. Fokuser på dine udåndinger, da de er nøglen til en dybere og bedre indånding. Samtidig giver udåndingen ro og skaber balance mellem ilt og kuldioxid, så du ikke ender med at hyperventilere og stresse dit system yderligere. Altså: Ånd langsomt (langsomt!) ud igennem næsen – og hold gerne en lille pause, inden du ånder ind igen!

KILDE Lotte Paarup/åndedrættet.nu

“I det samfund, vi lever i, er der mange stimuli, krav, mål, lys og lyde. Der er hele tiden noget, der suser ind i vores system, og for at overleve lukker vi ned. Men jo bedre vi er til at mærke efter, registrere og være i dialog med vores krop, jo bedre vejtrækning har vi også, siger hun.

ÅNEDRÆTTET KRÆVER PLADS

En anden ting, der også har betydning for vores til tider problematiske måde at trække vejret på, er manglende bevægelse.

“Vi bevæger os ikke nok, og her taler jeg ikke om fitness eller maraton, men om mangel på almindelig bevægelse i dagligdagen, som har den konsekvens, at kroppen bliver

stiv og ufleksibel. Mange af os sidder ned det meste af dagen, og det blokerer for vejtrækningen. Det begrænser kroppens evne til at bevæge sig og give efter. For en vejtrækning kræver, at kroppen kan give efter og udvide sig og blive mindre igen på hver eneste vejtrækning,” siger Lotte Paarup og fortæller, at man kan tænke på sit åndedræt som en ballon: Hele torsoen fra ribbenene, maven og ryggen helt ned til bækkenet skal optimalt set udvide sig, når man trækker vejret ind, og blive mindre igen, når man ånder ud. Og ligesom du måske dyrker fitness et par gange om ugen, er det også værd at træne dit åndedræt:

“Det, jeg synes ville være godt, var, hvis

vi alle sørgede for at give åndedrættet opmærksomhed hver dag. Det kan være, når vi vågner om morgenen, og når vi går i seng om aftenen. Ret opmærksomheden mod det, og lav 10 bedre vejtrækninger. Det vil have stor betydning,” lover hun. ♥

Prøv en åndedrætsworkshop

Den Intelligente Krop holder jævnligt workshoppen ‘Træn dit åndedræt’. Workshoppen foregår i Herlev på Sjælland og varer 10 timer. Se mere på denintelligentekrop.dk



Det gør en god vejtrækning

- Styrker forbindelsen mellem krop og sind.
- Giver dine celler mere ilt.
- Skaber en bedre balance mellem dit parasympatiske nervesystem (den del, der afstresser dig) og dit sympatiske nervesystem (den del, der stresser dig). Ved at have fokus på dit åndedræt, kan du dæmpe stress.
- Forbedrer din søvnkvalitet.
- Giver en bedre kropsholdning.
- Færre muskelspændinger og dermed smerter.

KILDE Lotte Paarup, Den Intelligente Krop

Kom ned i gear

1. Sæt dig afslappet i en stol. Du skal nu tælle dine vejtrækninger, en ind- og udånding er én vejtrækning. Du skal tælle i ét minut. Luk eventuelt øjnene.
2. Lav nu de bedste vejtrækninger, som du kan lige nu. Undgå at stresse, men tag det helt roligt. Du skal ikke skynde dig. Tag dig tid til at lave mindst 10 gode åndedrag.
3. Tag nu en kort pause, hvor du lige tænker på noget andet.
4. Nu skal du igen tælle i ét minut. Gør præcis som i punkt 1, hvor du trækker vejret helt naturligt, uden at du forsøger at lave om på dit åndedræt (selv om det kan være svært i denne situation).
5. Sammenlign nu de to tal. Måske er det sidste tal lavere end det første. Det er en indikation på, at du lige nu på ganske kort tid har skiftet kanal i dit nervesystem. Det betyder med det samme større ro med mindre udskillelse af stresshormon, lavere puls, lavere blodtryk, bedre tilstedeværelse og koncentration, bedre fordøjelse og meget andet.
6. Når du bliver rigtig god til dine gode vejtrækninger, tager det kun ganske få vejtrækninger, før du skifter kanal.

KILDE Lotte Paarup/åndedrættet.nu