



Godt at vide om åndedrættet

Åndedrættet spiller en vigtig rolle for, hvordan kroppen fungerer i hverdagen. Selvom vi sjældent tænker over det, påvirker vores måde at trække vejret på både vores energi, vores ro og vores evne til at håndtere belastninger. Når vi forstår sammenhængen mellem åndedrættet og kroppens reaktioner, får vi et konkret redskab til at styrke både fysisk og mental trivsel.

Vi trækker vejret mellem 17-20.000 gange i døgnet. Hver åndedrag har betydning for hvordan du har det. Åndedrættet fungerer nemlig som kroppens indbyggede stressregulator og er vigtig for at pleje en sund krop og et sundt sind. Det skyldes at åndedrættet påvirker vores nervesystem, som er i kontakt med enhver celle i kroppen. Hvordan vi trækker vejret har derfor en direkte indvirkning på alle vores organer, immunforsvaret, hukommelsen, fordøjelsen, vores søvn og endda vores niveauer af angst og stress.

Når du er stresset, bekymre dig, har svære følelser, negative tanker eller måske oplever angst, påvirker det åndedrættet og sætter gang i en stressrespons i kroppen: hjertet slår hurtigere, musklerne spændes, vi trækker vejret hurtigere, kroppen producerer stresshormoner osv. Det hele sker helt automatisk via den del af det autonome nervesystem, man i daglig tale kalder kamp-flugt-systemet.

Den onde cirkel opstår, når vi bliver pressede og derfor begynder at trække vejret på en uhensigtsmæssig måde (fx overfladisk og høj frekvens). Det kan være med til at fastholde en stressreaktion i kroppen, selvom det vi var presset over er overstået. Hjernen holder nemlig hele tiden øje med, hvordan du trækker vejret. Hvis vejtrækningen bliver urolig, hurtig eller overfladisk, opfatter hjernen det som et tegn på, at der er fare. Det aktiverer kroppens kamp-flugt-respons, selvom der måske ikke er nogen reel trussel.

Mennesker kan ikke tåle at være i en kamp-fulgt-respons hele tiden. Det ville svare til at løbe, løbe og løbe uden at nogensinde holde pause. Kroppen bliver i stedet nedbrudt. For at holde os stærke, sunde og raske er det helt afgørende at vi har hvileperioder, hvor vi kan restituere og genopbygge os selv efter stressende perioder.

Den gode nyhed er, at det går også den anden vej. Gennem åndedrættet kan du regulere dit nervesystem, så den kommer over i den anden del som vi i daglig tale kalder ro-systemet. Det er her vi er afslappede, rolige og genopbygger os selv.

Åndedrætsøvelser har flere gavnlige effekter for vores sundhed, både fysisk og mentalt. Et fokus på den gode vejtrækning kan blandt andet: sænke niveauet af stresshormoner, sænke puls og blodtryk akut, forbedre dit immunsystem, øge din energi og give dig en følelse af ro og velvære.



Gode råd

Træk vejret gennem næsen

Læg mærke til om du bruger din næse eller mund når du trækker vejret. Det allerførste og vigtigste råd. Når du bruger næsen er der signal til hjerne og nervesystem at der er ro på og du behøver ikke være i alarmberedskab. Og samtidig ilter du kroppen bedre og trækker vejret langsommere. Så luk munden og træk vejret med næsen.

Forlængede udåndinger

Pulsen stiger en lille smule hver gang du ånder ind – og omvendt ser man pulsen falde en smule når vi ånder ud. Ånder vi ud i længere tid end indåndinger, stimulerer vi ro-systemet. Læg mærke til om du går og sukker. Det kan være et tegn på at dine indåndinger er længere end udåndingerne.

Brug åndedrættet når du har store følelser og tankemylder

Åndedrættet kan mildne symptomer og afhjælpe hvis du oplever ængstelighed, mange og store følelser og tankemylder. Hvis du oplever akut angst så prøv:

- hav fokus på at lukke munden og træk vejret med næsen.
- Fokus på udåndingerne.

Du kan evt. supplere med at lave en brumme lyd. Det er med til at aktivere ro-systemet fordi det får stemmelæberne til at vibrerer vagus nerven (den 10. kranienerve).

Forebyg med åndedrætsøvelser

Afprøv øvelser og træn dem der virker godt for dig. På den måde ved du hvilke åndedrætsøvelser du skal bruge når du oplever stressende situationer. Samtidig er du trænet i at regulere dig selv på et øjeblik.

Fokus på gode åndedrætsvaner

Prøv i hverdagen og læg mærke til om du primært mærker vejtrækning i brystet. Det vil skabe uro i kroppen og kan være et tegn på stress. Trækker vi vejret ned i maven, er det i stedet ro-systemet der aktiveres. Øv eksempelvis dybe vejtrækninger liggende med lidt vægt på maven.

Se alle øvelserne her:

På mindhelper.dk kan du læse mere om åndedrættet og se alle øvelserne (boxbreathing, vekselåndedrættet, forlængede udåndinger, dybe åndedrag)

<https://mindhelper.dk/mental-fitness/traek-vejret-dybt/>



Afspil åndedrætsøvelser via Ro-appen (anbefales)

På Ro-appen kan du finde åndedrætsøvelserne boxbreathing, forlængede udåndinger og vekselåndedrættet:

Iphone



Android



Åndedrætsøvelser

En grundlæggende regel for åndedrætsøvelserne er at du skal trække vejret ind i gennem næsen. Du kan godt ånde ud igennem munden, hvis det er lettere for dig at styre luftgennemstrømningen. Her er 3 eksempler på gode åndedrætsøvelser. Men der findes mange flere. Find den der fungerer bedst for dig.

Vejrtrækningsfirkanten - Box breathing



Forlængede udåndinger

Træk vejret ind af næsen, mens du tæller roligt til. Ånd langsom ud af næsen eller tilspidset mund, mens du tæller roligt til 8. Du kan fx tælle på dine pulsslag.

Træk vejret med lange udåndinger (dobbelt så lange) efter 3-4 min vil du mærke mere ro.

Vekselåndedrættet

En simpel øvelse der går ud på at trække vejret skiftevis gennem de to næsebor. Øvelsen virker beroligende og giver følelsen af harmoni og balance fordi du på skift får aktiveret de to hjernehalvdele. Brug den fx inden sengetid, hvis du føler og presset eller hvis du har tankemylder. Træk vejret ind af venstre næsebor, mens du lukker af for højre. Skift nu og luk af for venstre, mens du ånde ud af højre. Træk vejret ind af højre igen—luk af for højre og ånd ud af venstre. Hvis din næse er stoppet kan du bare forestille dig at luften strømmer skiftevis mellem dine næsebor. Det virker også. Lav øvelsen i 3-4 minutter eller længere hvis du har lyst.



Daglig praksis

Det er en fordel hvis du kan gøre åndedrætsøvelser til en fast del i din hverdag, da det vil hjælpe dit nervesystem til at være mere i ro og komme hurtigere tilbage i ro, under stressede situationer. Ved at praktisere åndedrætsøvelser på daglig basis vil du kunne opleve øget ro, bedre koncentration og en generel følelse af velvære. Nedenfor får du nogle tips til at integrere åndedrætsøvelser i din hverdag.

Start dagen med dyb og bevidst vejrtrækning: Brug et par minutter hver morgen på at tage 10 bevidste og dybe åndedrag. Sid eller lig komfortabelt, og fokusér på at trække vejret dybt ind gennem næsen og langsomt ud gennem munden. Lad imens dine tanker komme og gå uden at hæfte dig ved dem.

Brug arbejds pauser til åndedrætsøvelser: Tag korte pauser i løbet af dagen til at lave åndedrætsøvelser. Du behøver kun at trække vejret dybt og bevidst 3-4 minutter for at opleve en effekt. De små åndedræts pauser kan hjælpe med at reducere stress og forbedre koncentrationen. Brug fx "forlængede udåndinger (4 min) på Ro appen.

Praktiser åndedrætsøvelser før sengetid: Lav åndedrætsøvelser som en del af din aftenrutine for at hjælpe med at slappe af og forberede dig på en god nats søvn. Mange har god effekt af vekselåndedrættet du kan læse om på forrige side.

Brug åndedrætsøvelser i stressede situationer: Når du føler dig stresset eller overvældet, tag et øjeblik til at fokusere på din vejrtrækning. Fokus #1: træk vejret igennem munden! og prøv om du kan lave forlængede udåndinger. Det vil hjælpe med at berolige nervesystemet.

Mindful vejrtrækning i hverdagen: Integrer mindful vejrtrækning i daglige aktiviteter som at lave mad, gå en tur, eller endda mens du sidder i trafikken. Mærk om du får trukket vejret "helt ned i maven". Undgå hurtig og overfladisk vejrtrækning der ligger i brystkassen. Fokuser på din vejrtrækning og vær til stede i øjeblikket.

Brug teknologi til at støtte din praksis. Fx påmindelser på din telefon for at huske at tage dybe vejrtrækninger i løbet af dagen. Eller apps, der tilbyder guidede åndedrætsøvelser fx: Ro (se forrige side), Podcasts og Youtube-videoer.



