



## 3 ØVELSER: Sådan trækker du vejret bedre

**1. TØM LUNGERNE.** Ved at tømme lungerne helt for luft smidiggør du området omkring ryggen og ribbenene og vævet i og omkring dine lunger, så din vejrtrækning bliver lettere. For at lave øvelsen er det vigtigt, at du sætter dig med rank ryg, så du har plads til at trække vejret helt ind. Placer derefter fingrene løst på skuldrene. På en indånding fører du nu albuer og skuldre tilbage, indtil du svajer i

ryggen og åbner op, så luften kan sive ned i lungerne. Når du ånder ud, skal du lukke i overkroppen ved at føre albuerne frem foran brystet og runde i ryggen, imens du presser al den luft ud af lungerne, du kan. Det skal føles, som om din krop er karklud, du vrider for sidste dråbe. Træk også vejret omvendt, når du laver bevægelsen, det smidiggør den stive brystkasse på en ny måde.

### KROPPEN ER ALTID PÅ ARBEJDE

Du trækker i gennemsnit vejret 20.000 gange om dagen. Åndedrættets motor kaldes på latin for *diafragma*. Det er mellemgulvet, en kuppelformet åndedrætsmuskkel, som sidder under lungerne i brysthulen. På indåndingen trækker den sig sammen og bevæger sig ned mod bughulen, så luften kan løbe ned i lungerne. På udåndingen finder den tilbage til udgangsstillingen, i takt med at lungerne tømmes for luft igen.

I hvile ånder du cirka en halv liter luft ind i lungerne på en enkelt vejrtrækning. Dine lunger kan maksimalt rumme mellem 3 og 6 liter luft.

Det gennemsnitlige antal vejrtrækninger pr. minut er 12. Jo mere stresset du er, jo mere overfladisk bliver din vejrtrækning, og så ryger du hurtigt op på flere. Antallet skal helst ligge omkring 6-8 for at have en rimelig balance.

åndedrættet kan meget mere end blot at forsyne kroppens celler med ilt. Det forklarer Lotte Paarup, der er fysioterapeut, åndedræts ekspert og kvinden bag hjemmesiden åndedrættet.nu, som formidler viden om den sunde vejrtrækning:

»Et godt åndedræt hænger sammen med en lang række faktorer, der er vitale for vores sundhed, herunder vores energiniveau og kroppens evne til at håndtere smerter og stress. Jo bedre vi ilter vores krop, desto bedre forhold har alle kroppens funktioner,« siger hun.

Helt unikt for åndedrættet er det nemlig, at vi kan styre det bevidst, hvis vi ønsker det. På den måde kan vi træne os til et godt åndedræt og bruge det som redskab til at justere og påvirke den del af vores nervesystem, vi ellers ikke kan kontrollere med tankens kraft.

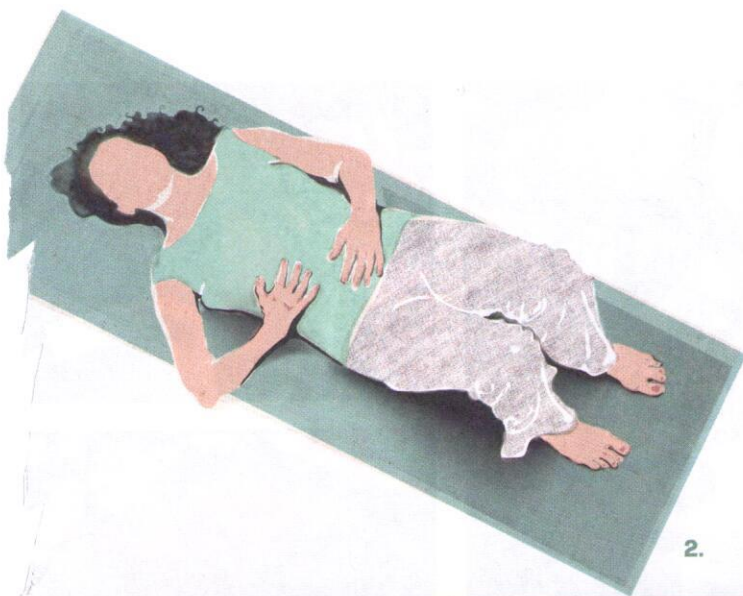
**Forandring gennem et sugerør.** Én af dem, der har haft glæde af at lære at trække vejret på ny, er 51-årige Pia Lykke. I 2012 faldt hun ned fra en hems og rutsjede to en halv meter ned ad en trappe på ryggen. Smerterne gik aldrig væk, og lige meget hvilken slags medicin hun tog, fik hun allergiske reaktioner. I dag

har hun kun åndedrættet som middel til at lindre smerterne, som er så slemme, at hun har måttet vinke farvel til sit fuldtidsjob som kontorassistent.

»Vejrtrækningen er det, der gør, at jeg kan holde smerterne ud. Smerterne går ikke væk, men jeg bliver klar oven i hovedet og kan overskue mere i hverdagen,« siger hun, da *Lev Vel*-timen på Rugårdsvej er slut. Hun husker, hvordan hun allerede efter første gang på kurset kunne mærke en forskel i sin krop.

»Da vi begyndte, fik vi et sugerør, hvor vi skulle ånde ind gennem næsen og puste ud gennem sugerøret. På grund af mine smerter var jeg simpelthen så træt, da jeg mødte op, men da jeg så havde trukket vejret med sugerøret nogle gange, kunne jeg bare mærke på min krop og på min stemme, at det havde påvirket mig, og at jeg trak vejret på en anden måde, end jeg normalt gør.«

Siden sit første besøg for halvandet år siden har Pia Lykke derfor deltaget fast på *Lev Vel*-kurset i Odense med sin mand, Ib Lykke, som også lider af kroniske smerter efter en bilulykke og to arbejdsskader. Også for ham gør træningen med åndedrættet en forskel.



2.



3.

**3. BØLGEN.** Lotte Paarup beskriver det gode åndedræt som en tredimensionel bølge, der ruller ind over kroppen på indåndingen og tilbage igen på udåndingen. Mærk selv bølgen ved at lægge dig i hvilestilling med fodsålerne plantet i gulvet, den ene hånd på maven og den anden på den nederste ribbenskant til den ene side. Slap af i hele kroppen, og start nu mellemgulvet, altså åndedrætsmusklen, ved at trække vejret ind. Bemærk, hvordan bølgen forplanter sig fra bugvæggen og op til ribbenene og brystet. Lad derefter udåndingen komme af sig selv – det er bølgen, der trækker sig tilbage. Giv dig godt tid.

**2. PINCETGREBET.** I denne øvelse træner du det svage led i dit åndedræt – nemlig ryggen. Placer fingrene i et pincetgreb om taljen, lige under ribbenene, så tommelfingrene vender bagud, og resten af fingrene vender frem. Slap af i skuldrene, og tag en dyb indånding. Grebet om taljen skal nu meget gerne åbne sig i takt med åndedrætsmusklen, der trækker luft ned i lungerne og får bugvæggen og ribbenene til at udvide sig. Vær særligt opmærksom på tommelfingrene, som også skal blive skubbet til. Øvelsen kan laves liggende, siddende, stående og gående.

»Jeg bruger åndedrætsøvelserne i alle mulige situationer, blandt andet når jeg er til kiropraktor og får sat nåle i. Der bruger jeg vejtrækningen til at koncentrere mig om at ånde smerten ud. Når jeg gør det, kan jeg faktisk holde rimelig mange smerter ud, uden at ryge helt op i loftet,« siger han og forklarer, hvordan han før i tiden kunne nå helt op på seks morfinpiller om dagen for at holde smerterne på afstand. I dag tager han kun en enkelt pille, hvis han ikke kan »være i sig selv«, og supplerer med dybe vejtrækninger.

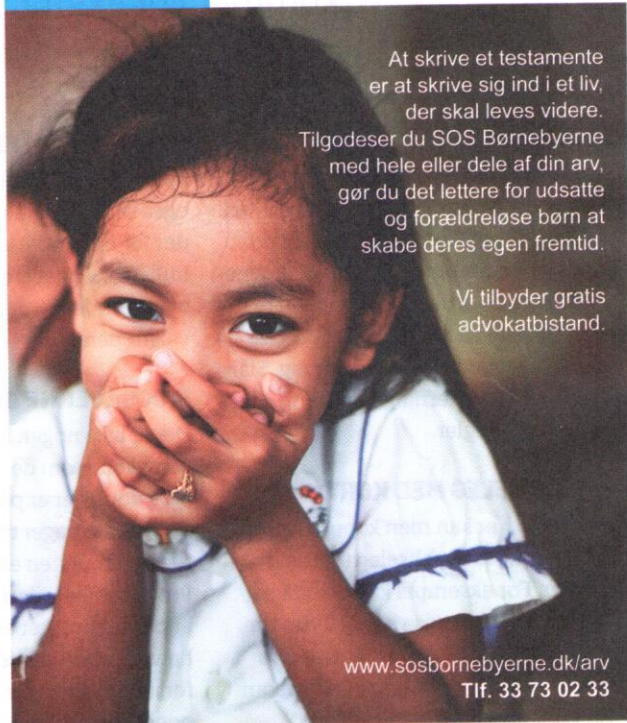
»Pillen er lige med til at tage toppen, men ellers kan man lade kroppen om at ordne resten selv,« siger Ib Lykke. ●

### TRÆNING HJÆLPER MANGE

Træning med åndedrættet har en lang række positive effekter, som ikke kun kommer smertepatienter til gode. I Danmark tilbyder blandt andre den humanitære forening *International Association for Human Values* (IAHV) en række åndedrætskurser for blandt andre virksomhedsledere, kræftpatienter, krigsveteraner og personer med stress, angst eller depression. Hos organisationen *Breathe Smart*, der blandt andet arbejder sammen med flere statsfængsler og kommuner, træner misbrugere og kriminelle åndedrættet for at minimere aggressioner og stress.

## SKRIV ET TESTAMENTE, SOM HANDLER OM LIVET

SOS BØRNEBYERNE



At skrive et testamente er at skrive sig ind i et liv, der skal leves videre. Tilgodeser du SOS Børnebyerne med hele eller dele af din arv, gør du det lettere for udsatte og forældreløse børn at skabe deres egen fremtid.

Vi tilbyder gratis advokatbistand.

[www.sosbornebyerne.dk/arv](http://www.sosbornebyerne.dk/arv)  
Tlf. 33 73 02 33