

Vejtrækning – pust nyt liv og livskraft ind i din krop

Skrevet 20-02-2008 af Alun Biggart

Der er et ordsprog, der lyder: “Åndedræt er liv”, og det kan ikke siges bedre. Du trækker vejret for at leve, og din livskvalitet bliver påvirket af, hvordan du trækker vejret. Vidste du, at ordet “spirit” (liv) stammer fra ordet ”spirare”, der betyder at trække vejret.?

At trække vejret rigtigt burde være en enkel og naturlig handling, men det er det overraskende nok ikke. De fleste af os trækker ikke vejret ordentligt; og sagen er den, at vi har gjort det forkert i så lang tid, at vi ikke længere har nogen erindring om, hvordan man trækker vejret rigtigt.

Vi har narret os selv til at tro, at vi trækker vejret, selvom vi faktisk holder alt tilbage – vi suger luft ind, men vi trækker vejret i brystet i stedet for dybt ned til maven. Dette gælder især mange kvinder, der ”suger maven ind” i et forsøg på at se tyndere ud. Resultatet er alvorlige indvirkninger på vores evne til at trække vejret og bruge åndedrættet naturligt.

Overfladisk og forkert vejtrækning frarøver din krop for ilt og energi, hvilket resulterer i, at din legemlige organisme fungerer dårligt: fordøjelsen, åndedrættet, kirtlerne, kredsløbet og nervesystemerne.

Men ved at trække vejret rigtigt vil du forhøje din livskvalitet, forbedre din fysiske og mentale tilstand, øge din koncentrationsevne, og det vil samtidig hjælpe dig med at blive bedre til at slappe af og mindske dit stressniveau.

Med denne artikel vil jeg vise dig, hvordan du trækker vejret ordentligt. I begyndelsen kan det føles mærkeligt igen at skulle lære at trække vejret naturligt, men med lidt øvelse og tålmodighed vil du komme til at trække vejret som en nyfødt igen. Kast dig bare ud i det. Det er en gratis og let måde at forbedre dit helbred og din livskraft!

Trækker du vejret naturligt?

1. Sæt dig ned, slap af, luk dine øjne og tæl hvor mange gange du trækker vejret på et minut. Få gerne en ven eller et familiemedlem til at fortælle dig, hvornår de 60 sekunder er gået.

Hvis du trækker vejret mere end 15 gange pr. minut, så ved du, at du er stresset!

2. Læg din ene hånd på din mave og den anden på dit bryst. Tag langsomt en dyb vejtrækning og se hvilken hånd, der løfter sig. Hvis du trækker vejret ind gennem din næse og din mave udvider sig først, så bruger du dit mellemgulv (diaphragma) rigtigt. Hvis du trækker vejret ind gennem munden og dit bryst løfter sig først, så trækker du ikke vejret rigtigt.

Når du trækker vejret via brystkassen, løfter dine skuldre sig, og dine muskler omkring nakken spænder op og kan give dig spændingshovedpine. Hurtige, overfladiske brystvejtrækninger bevirker et tab af for meget kuldiioxid (CO₂), og det er tilbøjeligt til at gøre miljøet i vores celler for basisk.

Dette ændrer hastigheden på stofskiftet i hele vores krop og gør os mere modtagelige for virusser og allergier. En sænkelse af CO₂ øger desuden påvirkningsgraden i vores nerveceller, hvilket kan medføre irritabilitet, søvnløshed, stress, angst, frygt og allergiske reaktioner.

Hvorfor er vejtrækning vigtig?

Vores vejtrækning, eller respiration, har stor indflydelse på helbredet. Kroppen vil tilsidesætte alle andre funktioner for at få ilt nok, og uden ilt overlever vi ikke meget længere end 3-5 minutter.

Vores måde at trække vejret på er således den vigtigste fysiske faktor for et godt helbred, og hvis vi ikke sørger for, at vores vejtrækning fungerer ubesværet, kan vi ikke forvente det optimale helbred, som vi har potentiale til at opnå, og som vi fortjener.

Vejtrækningen er vital for en række fundamentale funktioner i kroppen, og gennem forskellige mekanismer har vores vejtrækning blandt andet indflydelse på:

- Søger for ilt (oxygen) til alle kroppens celler
- Afgiftning af kroppen
- Flytter vores livsenergi (chi, prana) rundt i kroppen
- Normaliserer stressniveauerne

Hvis vejtrækningen, af forskellige grunde, bliver påvirket, kan det have stor negativ indflydelse på vores helbred. Kroppen mister simpelthen muligheden for at fungere optimalt, og vi risikerer at opleve en lang række ubehagelige symptomer som:

- Træthed
- Astma
- Nakkesmerter
- Lændesmerter
- Dårlig fordøjelse
- Koncentrationsbesvær
- Uforklarlige smerter
- Hovedpine og migræne
- Svært ved at hele efter skader
- Uro i kroppen
- Dårlig kropsholdning
- Søvnbesvær
- Generel følelse af dårligt helbred

Symptomerne på nedsat vejtrækning kan være mange og uspecifikke, og årsagerne, til at vejtrækningen bliver påvirket, kan ligeledes være mange og nogle gange komplekse. Hvis du følger retningslinjerne på dette website, vil du automatisk få styr på langt de fleste årsager til, at vejtrækningen bliver påvirket negativt.

Du vil samtidig opleve, at dit helbred stille og roligt bliver forbedret, og at dine eventuelle skavanker, sygdomme og symptomer vil blive væsentligt bedre og måske endda forsvinde helt.

Du vil opleve en ny form for velvære, som du ikke har mærket længe. Du vil få overskud til at koncentrere dig om dine mål og om det, der nu engang giver dig mening med livet.

Reducer stress og få mere energi

Vores vejtrækning og kroppens stressniveau hænger tæt sammen, og gennem vejtrækningen kan vi aflæse, hvor stresset vores krop er. Vi trækker vejret ca. 20.000 gange i døgnet, når vi ikke er stressede, og jo mere belastet af stress kroppen er, jo hurtigere trækker vi vejret - op til ca. 28.000 gange i døgnet.

Tænk på, hvor meget energi vi kunne spare hver dag, hvis vi kunne gå fra 28.000 vejtrækninger til 20.000! Ja, det svarer til næsten 30 % mindre energi!

I hvile, og når vi ikke er stressede, trækker vi vejret ca. 8-12 gange i minuttet. Hvis vejtrækningen kommer op på 15 eller derover, er det et tegn på, at vi er påvirket af stress på den ene eller anden måde.

Når jeg her skriver om stress, mener jeg stress på alle niveauer. Kroppen har nemlig kun én måde at reagere på stress på. Det er den samme biokemiske proces med udskillelse af stresshormon, der bliver sat i gang, hver gang kroppen udsættes for en hvilken som helst form for stress.

Så uanset om vi spiser noget, vi ikke kan tåle, ikke har det godt med os selv, træner forkert, er pressede på jobbet, har smerter, er i et forhold, vi ikke har lyst til at være i, ikke tjener nok penge, er bange, ikke trækker vejret ordentligt eller noget helt andet, så reagerer kroppen på nøjagtig samme måde - med øgning af hastigheden af vejtrækningen som et af resultaterne.

Hvordan trækker du vejret rigtigt?

Træk vejret ind og ud gennem næsen. Din vejtrækning skal være dyb, langsom, rytmisk og afslappet - aldrig forceret. Husk at mærke efter, om din mave udvider sig, når du laver en indånding. På den måde sikre du dig nemlig at mellemgulvet (diaphragma) blive sænket og trække luft ned i dine lunger.

Det ses ofte, at folk ikke trækker vejret fuldt, men derimod har en overfladisk vejtrækning, der sidder højt i brystkassen. For at give dig et indtryk af, om du trækker vejret rigtigt, kan du lægge din hånd på din mave. Du skulle gerne mærke, at den langsomt og naturligt udvider sig.

Hvis du er usikker på, hvordan du skal trække vejret rigtigt, kan du kigge på et sovende dyr som f.eks. en hund eller kat – eller endnu bedre et spædbarn. Iagttag, hvordan maven hæver og sænker sig; langsomt, naturligt og rytmisk.

Hvis din vejtrækning ikke kommer dybt ned i maven, men sidder højt i brystkassen, opfatter kroppen vejtrækningen som et kæmpe stressmoment og aktiverer den sympatiske del af vores nervesystem, der er vores "løb for livet eller bliv og slås" nervesystem.

Det sympatiske nervesystem gør kroppen klar til at slå eller løbe for livet ved at producere adrenalin og stresshormon og pumpe blod ud i musklerne for på den måde at gøre dem klar til at blive brugt.

Når det sympatiske nervesystem er dominerende, "slukker" kroppen for alle de funktioner, der ikke er akut vigtige såsom fordøjelsen, udskillelse af giftstoffer, produktion af nye celler osv. Hvis det sympatiske nervesystem er dominerende i længere tid, bliver kroppen bragt i en katabolsk (kropsnedbryende) tilstand, der står i modsætning til den anabolske (kropsopbyggende) tilstand, som kontrolleres af

den parasympatiske del af vores nervesystem, der er dominerende, når vi ikke er stressede.

Det er det parasympatiske nervesystem, der styrer kroppens opbyggende og regenererende processer, og det er meningen, at det er denne del af vores nervesystem, der skal dominere det meste af tiden. Men hvis vores vejtrækning altid sidder højt i brystkassen, hvilket bestemt ikke er unormalt, befinder kroppen sig i en konstant stresset tilstand uden mulighed for kunne genopbygge sig selv.

Ved atter at få vejtrækningen helt ned i maven vil vi få stimuleret det parasympatiske nervesystem og derved få sat kroppen i den opbyggende (anabolske) tilstand.

Hvad kan påvirke vejtrækningen negativt?

I dette afsnit vil jeg kort skitsere nogle af de ting, der påvirker vores vejtrækning negativt. Det er vigtigt at pointere, at afsnittet her ikke dækker alle tænkelige påvirkninger af vejtrækningen, men kun nogen af de vigtigste.

Som tidligere nævnt er der mange forskellige ting, der kan påvirke vores vejtrækning negativt, og stress er en af de helt store syndere. Hvis vi af den ene eller anden årsag bliver udsat for ting, der påvirker vejtrækningen, sætter det ofte en "ond" cirkel i gang.

Vores krop reagerer på det, vi bliver udsat for, ved øget vejtrækningshastighed, hvilket kroppen opfatter som stress. Denne stress får så hastigheden på vores vejtrækning til at øges yderligere.

Derfor er det vigtigt at angribe problemerne fra alle vinkler og søger for både, at nedsætte det daglige stressniveau og lære kroppen at trække vejret dybt og naturligt. Husk på, at når jeg nævner stress, så tænker jeg stress på alle niveauer: psykisk, fysisk, følelsesmæssigt og spirituelt - og at kroppen kun har en måde at reagere på stress på.

Følg dette link for at tage en GRATIS stresstest: www.alun.dk/stresstest.asp for at se, om du er stresset!

Smerte opfattes som stress for kroppen og påvirker vejtrækningen, så hvis er du en af dem, der slås med kroniske smerter, er dette et område, du bør tage fat på. Test evt. om den smerte, du oplever, påvirker din vejtrækning.

Tæl dine vejtrækninger i et minut i en position, hvor du mærker din smerte - måske stående. Find dernæst en position, hvor du ikke mærker din smerte, ofte liggende, og tæl igen dine vejtrækninger i et minut. Hvis der er en forskel på to eller flere vejtrækninger, påvirker din smerte din vejtrækning på en uheldig måde.

Hvis du spiser fødevarer, du ikke kan tåle, vil det påvirke vejtrækningen og øge dit stressniveau i kroppen. Især mælkeprodukter og kornprodukter, der indeholder gluten, har vist sig at påvirke vejtrækningen, hvis vi enten er intolerante eller måske ligefrem allergiske over for disse grupper af fødevarer.

Et tegn på at du eventuelt spiser noget, du ikke kan tåle, er øget produktion af ørevoks.

Astma er ligeledes et symptom, vi oplever, når der er et eller andet, der generer vores luftveje. Tænk, hvis vi kunne bedre disse symptomer udelukkende ved at undgå at spise det, vi ikke kan tåle? Den løsning er både gratis og helt uden bivirkninger!

Sukker har en kæmpe negativ indvirkning på kroppen - også i forhold til vores vejtrækning. Sukker skaber et surt miljø i vores celler og forskyder derved kroppens biokemiske processer. Vi kan kompensere og neutralisere det "sure" miljø ved at tilføre ilt til cellerne, og når kroppen har brug for mere ilt, bliver hastigheden af vejtrækningen øget og derved også kroppens samlede stressniveau.

Søvn eller rettere mangel på søvn påvirker kroppen på rigtig mange uheldige måder, men det vil jeg komme nærmere ind på her:

www.alun.dk/livsstil-sov-godt-guide-til-god-nattesovn.asp

Kroppens måde at forsøge at kompensere for den manglende søvn, er øget vejtrækningshastighed. Og endnu engang har vi fået sat en uheldig ond cirkel i gang.

Fælles for alle de ovennævnte områder, der kan påvirke vores vejtrækning, er, at vi kan gøre noget ved det. Ved at følge denne webs enkle råd, vil du opbygge dit heldbred fra bunden. Du vil styrke alle kroppens fundamentale funktioner og bygge din krop stærk.

Du vil opleve mere energi, samt at alle de småskavanker, du døjer med nu, vil fortage sig. Der er ikke plads til sygdom og smerte i en sund krop!

Den gode vejtrækning: Lær at trække vejret rigtigt igen!

Vejtrækningen bør være rolig og dyb. Vi skal kunne se vores mave udvide sig ved indånding, og vi skal trække vejret ind og ud gennem næsen. På den måde sikrer vi, at kroppen får nok ilt, samt at alle de livsvigtige funktioner i kroppen, der påvirkes af vejtrækningen, fungerer optimalt.

1. Start med en gang i mellem at have fokus på din vejtrækning uden at ændre den. Stop op og lyt til din krop og din vejtrækning. Lad være med at ændre vejtrækningen bare læg mærke til, hvordan den er. Er den dyb eller høj? Trækker du vejret gennem næsen eller munden? Er den hurtig eller langsom? Skal du bruge kræfter eller kører den af sig selv? Hvilken følelse har du i kroppen?

2. Herefter er du klar til at ændre på din vejtrækning. Prøv at få gjort din vejtrækning dyb og rolig og få den til at køre ind og ud gennem næsen. Hvis vejtrækningen sidder højt i brystkassen, så prøv at se om du kan flytte den ned i maven, så hver gang du trækker vejret ind, så udvider maven sig. Træk vejret på denne måde et par minutter og lad derefter dit fokus vende tilbage til, hvad du var i gang med inden denne lille pause.

Prøv at se, hvor længe du kan trække vejret på den gode måde. På et tidspunkt vil du atter blive opslugt af andre gøremål, og din fokus på vejtrækningen vil stille glide i baggrunden. Men hvis du jævnligt, flere gange om dagen, lave denne øvelse, vil du langsomt lære din krop atter at trække vejret på den gode måde.

Indånd ren luft

Det er ikke nok bare at trække vejret naturligt, du skal også sikre dig, at den luft, du indånder, er ren. Og det bliver sværere og sværere, fordi vi til stadighed oplever mere og mere luft forurening.

Det er vigtigt, at du regelmæssigt åbner vinduerne hjemme og på arbejdet, samt at du omgiver dig med planter. Undgå så vidt muligt at opholde dig i rum hvor der bliver røret og hold dig væk fra ting, der afgiver ubehagelige lugte, som f.eks. kunstige luftfriskere, duftlys og husholdningskemikalier.

Du bør også passe på med at bruge deodoranter, hårspray og andre produkter til personlig pleje, der indeholder farlige kemikalier. Klik her for mere info:

www.alun.dk/helse-kosmetik-10-grimme-sandheder.asp

Gå en tur udenfor hver dag, selvom den måske kun varer et par minutter. Gå langsomt, slap af og fyld dine lunger med ren og frisk luft, der vil give din krop en gratis, livsvigtig ingrediens til et godt helbred. Alt for mange af os undervurderer vigtigheden af at være udenfor, selvom det kun er i et par minutter, hver dag. Gør det til en topprioritet og nyd fordelene!

Konklusion

Vejtrækningen er essentiel for dit helbred, og det kan illustreres ved, at hvis vi ikke trækker vejret, vil vi dø allerede efter nogle få minutter!

At trække vejret naturligt er en gratis genvej til at fylde din krop med sundhed og livskraft. Korrekt vejtrækning er helt naturligt for spædbørn – observer en baby, mens det trækker vejret for at se, hvordan dets mave hæver og sænker sig ved hver vejtrækning.

Mens vi bliver ældre, lærer vi, at vi skal "suge maven ind" og "skyde brystet frem" i et forsøg på at få så tynd en talje som muligt. Den slags modstand mod den naturlige åndedrætsholdning begrænser iltoptagelsen, hvilket kan føre til adskillige fysiske såvel som følelsesmæssige problemer.

Heldigvis kan dårlige vejtrækningsvaner ændres. Husk, at ligesom alt andet, du har ønsket at lære, kræver det lidt øvelse. Men inden længe vil det være helt naturligt at mærke din mave hæve sig ved indånding.

Og når du mestrer denne teknik, vil du opleve, at det er mere reglen end undtagelsen, at du trækker vejret på denne måde. Du vil føle dig mindre stresset, have mere energi og lavere risiko for at blive syg, og din krop, dit sind og din sjæl vil belønne dine anstrengelser ved at være roligere og mere afslappet. Lyder det ikke godt?

Referencer

1. Dinah Bradley and Tania Clifton – Smith, Breathing works for asthma.
2. C.H.E.K. Institute, C.H.E.K. Practitioner level 3 course manual
3. C.H.E.K. Institute, Holistic Lifestyle Coach level 3 course manual