



OCH SÅ TAR DU ETT
långt
djupt
andetag ...

Pulsträning som löpning och zumba i all ära, men andningen är en av de bästa metoderna för att bli gladare och friskare. På köpet får du mer ork, ökad prestationsförmåga och en bättre fettförbränning.

AV KATARINA REHN FOTO: GETTYIMAGES

”Andningen kan hjälpa oss att tänka klarare, vilket gör att vi blir mer kreativa och bättre på problemlösning.”

hjärtat att pumpa ut mer blod till musklerna. Det är en uråldrig reaktion för att överleva, antingen genom att fly eller genom kamp.

– Stressen blir ett hälsoproblem i dagens samhälle, där ”hotet” kan pågå under lång tid och bestå av en jobbig arbetsituation, relationsproblem, dålig ekonomi eller för hög belastning utan tillräcklig återhämtning. Då går vi för länge med höga nivåer av stresshormoner. Men genom att träna stresshantering, bland annat genom andningsövningar, minskar stresshormonerna och kroppen skyddas, säger Dan Hasson.

Men hur ska vi andas egentligen, genom näsan eller munnen? Ska vi styra andningen aktivt, eller bara slappna av och låta andetagerna komma och gå som de vill?

– Viktigast är att hitta en lugn och avslappnad bukandning, att bli medveten om sin andning och hitta djupet i magen. Forskning har visat att yoga, mindfulness och avslappningsövningar ger goda resultat mot skadlig stress. Så satsa på den metod som du trivs bäst med, säger Dan Hasson.

Han får medhåll av Sara Emilione, mindfulness- och yogainstruktör som nyligen gett ut ett träningsprogram på cd där hon kombinerar mindfulnessövningar med mediyoga: en medicinsk yogaform som används inom sjukvården och visat sig vara effektivt mot stress, rygg-, hjärt- och sömnproblem.

– Man bör öva på att flytta ner andningen från den ytliga bröstkorgsandningen till den djupa bukandningen. Magen ska puta ut när du andas in, och sjunka in när du andas ut, säger Sara Emilione.

Hon menar att den djupa bukandningen ger en lång rad positiva effekter för hälsan. Den får oss att bilda mer av det lugnande hormonet oxytocin som leder till sänkt blodtryck, stärkt immunförsvar, en bättre matsmältning, bättre sömn och minskad risk för depression.

– En bra andning får oss också att stanna upp och lägga märke till vad vi tänker och känner. Då kan vi aktivt rikta uppmärksamheten dit vi vill och komma bort från onödigt grubbel. På så sätt kan andningen hjälpa oss att tänka klarare, vilket gör att vi blir mer kreativa och bättre på problemlösning, säger Sara Emilione. ♦

Att andningen spelar en huvudroll i våra liv är självklart, men det är inte lika känt att både hälsan och humöret påverkas av vårt sätt att andas. Det är förstås inte meningen att vi jämt ska gå runt och fundera på hur vi gör det, eller noja kring om vi andas rätt eller fel. Men att stanna upp ibland och känna efter hur andningen fungerar och att lägga lite tid på att träna in en god andningsteknik som hjälper oss gå ner i varv och slappna av – det är något av det enklaste vi kan göra för att må bra.

– Andningen är den viktigaste komponenten i en effektiv stresshantering, och en bra stresshanteringsförmåga är avgörande för vår fysiska och psykiska hälsa. Så det lönar sig verkligen att bli medveten om sin andning, säger Dan Hasson, stressforskare vid Karolinska institutet och aktuell med boken *Effektiv stresshantering på en timme* (Forum).

Våra andetag förser lungorna med syre. Syret går ut i kroppen och omvandlas till

koldioxid, som går tillbaka till lungorna. Så fort koldioxidhalten i blodet nått upp till en viss nivå får andningsreflexen oss att ta ett nytt andetag. Men koldioxidhalten kan också bli för låg, vilket gör att vi svimmar av syrebrist. Det sker vid hyperventilering, som är ett sätt för kroppen att hantera hotbilder som panikångest och stress. Men även vardagsstressen får oss att hålla andan. Undersökningar visar också att andningen förändras om vi ser en romantisk kärleksscena, en komisk scen eller en skräckscen i en rysare. Faktum är att andningen är det första i kroppen som reagerar på våra känslor.

– När vi är jäktade, när vi fastnar framför rött ljus, när datorn är seg, när vi ska göra något obehagligt, när vi blir otåliga eller uppgjagade – då håller vi andan. Och då får vi för mycket koldioxid i blodet, vilket ger symptom som trötthet, huvudvärk, illamående och retlighet, säger Dan Hasson.

När vi stressar och är spända och oroliga så andas vi snabbare och ytligare, vilket får

