



ANDNINGEN – en av världens mest effektiva stressreduktionsmetod

Att det är viktigt att andas är ingen nyhet. Ändå är det få som utövar medveten andning, trots att forskningen visat att det är ett av världens mest effektiva verktyg för att reducera stress och stärka ditt immunförsvar. Du andas ca 25 000 andetag på en enda dag, när uppmärksammade du senast ett av dessa andetag? Hur andas du? Andas du ytligt, högt uppe i bröstet, håller du andan (tex då du koncentrerar dig på något)? Hur du andas påverkar allt - ditt immunförsvar, din matsmältning, din sömn, din upplevda stress, ditt blodtryck, din cirkulation, din emotionella och mentala balans/obalans. Trots att hjärnan bara utgör två procent av kroppsvikten använder den hela tjugo procent av syret vi förbrukar. Ditt hjärta slår ca 100 000 slag/dag och förbrukar också stora mängder syre.

Hjärna med syrebrist – sämre koncentration, fokus och inlärningsförmåga

Hjärta med syrebrist – högt/lågt blodtryck, högre puls, sämre cirkulation

Muskler med syrebrist – sämre uthållighet och återhämtning

Många människor andas fel idag, vilket leder till en rad olika symptom och hälsobesvär. Det finns idag en diagnos som heter "dold hyperventilering" som kan liknas med att hålla ner gaspedalen konstant. Vid denna typ av ytlig andning blir slaggprodukter kvar i kroppen och cellerna får för lite syre. Syrebrist hos celler är en grogrund för cancer. Dr Otto Warberg har bland annat fått nobelpris för denna upptäckt 1931. Han sa att om du tar bort 35 % av syret i en cell så kan den inom 48 h bli cancerogen.

Felaktig andning:

Genom munnen, ytligt och orytmskt

Aktiverar fight or flight responsen

Skapar spänningar kring andningsmuskulaturen

Risk för att utveckla en rad olika sjukdomstillstånd

Påverkar både hjärnvågor och hjärtfrekvens negativt

En stressad andning ger syrebrist vilket bl a minskar din kognition och mentala prestanda.

Korrekt andning:

Djup, rytmisk och långsam

Sker in och ut genom näsan

Aktiverar diafragman

Effekt av korrekt andning:

Ger signaler om avslappning och skapar mental, emotionell, fysiologisk balans
Syresätter dig och ger energi

Uppdaterar cellminnen genom att du påverkar hormon- och nervsystemet.

Påverkar hjärnan, bl a koncentrationsförmåga

ÖVNINGAR FÖR DIG SOM VILL ANDNINGSTRÄNA:

LÅNGA DJUPA ANDETAG

Via balansonline.se finner guidning.

Det långa djupa andetaget utnyttjar kroppens andningsmuskulatur fullt ut, vilket ger ett djupare andetag, som i sin tur ökar syreupptaget i kroppen med upp till 10 gånger. När vi sänker vår andningsfrekvens aktiveras kroppens lugn- och ro respons vilket stimulerar matsmältning, ger bättre hormonbalans, starkare immunförsvar och bättre sömn. Djupandning har ingått i ett 15-tal studier på Medicinsk Yoga/MediYoga i Sverige 1998–2018 och har lett till att ca 300 sjukhus och vårdcentraler över hela landet idag erbjuder denna yoga till olika patientgrupper.



Gör så här: Andas in och ut genom näsan, spänn ut magen, därefter bröstkorgen när du andas in. På utandning låt bröst och mage sjunka tillbaka in igen, vila mellan ut och inandning.

ANDAS GENOM VÄNSTER NÄSBORRE

Som ovan men du håller för höger näsborre.

Denna enkla andningsteknik aktiverar kroppens lugn och ro respons – parasympatikus – och skapar relativt snabbt djupavslappning på flera plan. Den har testats i forskning ett antal gånger, bl.a. i en svensk studie på Centrum för Primärvårdsforskning i Malmö där den sänkte blodtrycket lika effektivt som vid medicinering.

ANDNING GENOM HÖGER NÄSBORRE

Som ovan men du håller för vänster näsborre.

Denna enkla andningsteknik aktiverar kroppens inre gaspedal- sympatikus – som ökar aktiviteten i kroppen, höjer puls, skapar fokus, koncentration och ökar din energi. Forskning visar att de olika näsborrarna har olika kopplingar till hjärnhalvorna och olika kopplingar till det autonoma nervsystemet.

ELDANDNING

Andas in och ut genom näsan via små, korta, snabba andetag.

På inandning, tryck ut magen, på utandning, dra aktivt in magen igen. Öka tempot succesivt. Påverkar matsmältning, värmer kroppen, ökar cirkulationen. Rensar ut gifter från kroppen, renar sinnet, reducerar stress och ökar ämnesomsättningen.

HUMMANDE ANDNING GENOM NÄSAN

Andas in genom näsan och humma (som en Marabou reklam) på utandning.

Övningen påverkar det autonoma nervsystemets parasympatiska del och verkar lugnade på sinnet. Hummandet har i forskning på Karolinska Institutet 2006 visat sig kunna öka produktionen av kväveoxid (NO) i bihålorna, vilket ökar syreupptagning och verkar bakteriedödande. I en studie från 2020 – såg forskare vid Uppsala Universitet att NO även är anti-viralt och tar kål på det Corona virus som ligger bakom Covid-19.

