



ANDAS

Lyft med luft.

Madonna gör det, Jennifer Lopez och Gwyneth Paltrow gör det – andas rätt. För att stressa av och samtidigt bli effektivare. Tekniken kan förändra ditt liv.

AV USELOTTE FRITZ FOTO: GILLES BENSIMON

Efter nio månader i mammas mage tar vi vårt allra första andetag. Efter den där första inandningen ska vi andas in och ut mer än hundra miljoner gånger. Eller 20 000 andetag per dygn. Trots det tänker vi sällan på hur vi andas. (Det gör vi bara när vi får problem med andningen, som när vi ska hålla föredrag ...)

– Det låter kanske lite konstigt, men en bra sak med att det är mycket stress i dagens samhälle är att vi har blivit mer medvetna om hur viktig vår andning är. Om vi förbättrar något som vi gör så ofta kan det påverka vår totala hälsa positivt.

Det säger Lisa Danåsen Wikström, sjukgymnast som har specialiserat sig på avspänning och stresshantering. För Lisa var det helt naturligt att arbeta med andningsträning. Hennes föräldrar hade en kursgård där de höll kurser i andning, avspänning och yoga redan på 60-talet.

Till hennes mottagning i Stock-

holm kommer kvinnor och män i alla åldrar och yrkesgrupper. De flesta känner sig stressade och vill hitta en metod för att hantera sin situation. När vi är stressade spänner vi kroppen. Följden blir ofta att vi andas snabbt och ytligt, högt upp i bröstkorgen i stället för djupt nere i magen.

– Att andas på det sättet skapar ännu mer stress och oro och tar kraft och energi. De flesta säger att man ska andas långt ned i buken. Jag brukar säga att den optimala andningen är den som känns i hela kroppen, i magen, i sidan, i ryggen och även uppe i bröstkorgen. Att andas på det sättet är väldigt rogivande. Och mycket effektivt, eftersom blodförsörjningen är större djupare ned i lungorna än högt upp.

När vi föds är vi alla proffs på att andas. Titta på ett spädbarn och se hur fint magen stiger och sjunker i takt med andningen. Men redan när vi börjar i skolan glömmer de flesta bort hur man gör. ▷

harmoni!

Liten andningsövning

Ligg ned på golvet. Sträck igenom hela kroppen, börja med armarna över huvudet och fortsätt ända ned i benen. Känn alla impulser som sätts i gång i kroppen och hur skönt det är. Böj knäna och sätt fotlorna platt mot golvet. Lägg ena handen på bröstkorgen och den andra på magen. Lägg märke till hur du andas. Känn efter om rörelsen når ned i magen. Försök att inte styra andningen, tillåt den att ta plats i kroppen. Andas in och ut genom näsan. Känn att magen lyfter sig när du andas in. Försök att ligga så i fem till tio minuter. När du gjort övningen några gånger kan du prova att lägga båda händerna på magen i stället för en på bröstkorgen. Det känns ofta ännu mer avslappnat.

”När vi föds är vi alla proffs på att andas.”

– Det är mycket individuellt. Hos många försämras andningen tidigt, det kan bero på stress eller på att man har höga krav på sig själv. Det kan också bero på hållningen, om man sitter hopsjunken, har kraftig svank eller spänningar nedåt ryggen.

Att hitta tillbaka till en bra and-

han upp alla de positiva effekter som man uppnår genom medveten andning: du blir mer harmonisk, avslappnad, koncentrerad, får mer energi och blir mer känslomässigt stabil. Hendricks hävdar till och med att man med hjälp av regelbundna andningsövningar kan förebygga kropps-

liga problem och att man åldras på ett vackrare sätt.

Lisa Danåsen Wikström är lika övertygad som Gay Hendricks om att medveten andning kan påverka vår hälsa positivt.

– Jag brukar poängtera hur viktig utandningen är. Den gör att vi spänner av. Jag brukar själv börja morgonen med

utandningsövningar, det gör att jag känner mig mycket piggare.

Att lära sig god andningsteknik – att andas djupt ned i magen i stället för högt upp i bröstkorgen – tar olika lång tid för olika människor. När man väl har lärt sig tekniken tycker Lisa att det är viktigt att man praktiserar den i vardagen. Andningstekniken går ju att tillämpa när som helst; när du väntar på bussen efter jobbet. Det är bara att ta ett djupt andetag och känna hur lugnet sprider sig i kroppen.

Annika Burman har gått hos Lisa i några månader och lärt sig medveten andning.

– Det låter kanske löjligt, som om det vore något mystiskt eller övernaturligt. Men det är stort att ha hit-

tat en metod som jag kan använda i vardagen. Så fort jag känner mig stressad eller orolig börjar jag andas. Då släpper det och jag känner mig lugn.

De senaste åren har varit jobbiga för Annika Burman med stor press i yrkeslivet, problem i familjen och med den egna hälsan. Hon letade länge efter ett sätt att kunna slappna av.

– När jag skulle föda barn gick jag på psykoprofylax och jag kommer ihåg att jag tyckte att det var mycket bra. När jag hittade den här avspänningsträningen som var inriktad på andning kändes det helt rätt.

För Annika har andningsövningarna blivit en del av livet. Varje morgon när hon vaknar och innan hon somnar på kvällen lägger hon sig ned och andas några minuter. När något jobbigt dyker upp, när hon får huvudvärk eller känner sig orolig tar hon några djupa andetag och fortsätter att andas tills det känns bra igen.

– Jag blir varm och mjuk i kroppen och oron släpper. Det är så enkelt men fungerar i alla möjliga situationer.

I Indien och Kina har man länge vetat hur viktig andningen är för vårt välbefinnande. I alla former av yoga och qigong är andningen central. Och den som har prövat någon form av yoga har säkert upplevt de effekter som Gay Hendricks nämner i sin bok: en känsla av förhöjd energi, koncentration och avslappning. □

Bara ett andetag ...

När du tar ett djupt andetag börjar luften sin resa genom näsan. Näsan renar, fuktar och värmer inandningsluften som fortsätter ned genom luftstrupen, vidare genom små labyrinter och tunnlar för att till slut hamna i de små lungblåsorna, alveolerna.

I alveolerna, som är inbäddade i ett nätverk av blodkärl, sker ett förvandlingsmirakel. Här förs det friska syret ut i blodet, medan den använda luften snabbt skjuts ut ur kroppen med utandningen. Utandningsluften innehåller 5 procent koldioxid, 14 procent syre, 69 procent kväve och en del andra gaser. Det viktigaste är att vi gör oss av med koldioxiden. Den skulle förgifta oss om vi inte andades ut den helt och hållet.

ning är inte alltid så lätt. För många fungerar det bra att ligga ned på golvet med uppdragna ben, med en hand på bröstet och en på magen och långsamt känna att andetagen letar sig djupare ned. Andra behöver först mjuka upp musklerna i kroppen med olika rörelser. En del föredrar att göra några praktiska övningar där andningen är en del av rörelsen.

– Man kan inte tvinga sig att andas rätt. Det gäller att locka fram en naturlig andning. För många brukar det lossna om de tar en paus och sträcker på sig. Efter det brukar andningen ofta komma i gång av sig själv, säger Lisa.

En man som har ägnat mycket tid åt medveten andning är Gay Hendricks, psykolog och professor vid University of Colorado. Han har skrivit boken *Andningsövningar för ett bättre liv* (Svenska förlaget). Hendricks gör själv andningsövningar flera gånger om dagen – bland annat på morgonen för att komma i gång och mitt på dagen när han känner att energin tryter. I boken räknar

*”Jag andas in och lugnar kropp och själ.
Jag andas ut och ler.
Jag lever i nuet
och vet att detta är den enda stunden.”*

Thich Nhat Hanh, zenbuddistisk munk, lärare och poet.