

Andas rätt – och lev upp!

Den som är stressad andas ofta för snabbt. Den som andas för snabbt blir stressad. Den som blir stressad... osv. Så här bryter du den onda cirkeln.

AV EVA ÅSTRÖM
FOTO: LASSE EKLÖF

■■■■ Om man glömmer att andas, dör man då?

Den frågan ställde du säkert någon gång som barn och hade svårt att tro på vuxnas försäkringar att man inte kan glömma bort att andas, det gör man automatiskt.

Andning är något så fullkomligt självklart att man oftast inte tänker på vare sig **att** man andas eller **hur** andningen sker. Men bara de här raderna har säkert fått dig att känna efter hur du andas, att dra några djupa andetag och räta på ryggen. Så fungerar det nämligen, så fort vi tänker på hur vi andas bryts den naturliga rytmen.

Idag vet vi att det faktiskt finns människor som glömmer bort att andas. Plötslig spädbarnsdöd och sömnapné har uppmärksamats mycket det senaste decenniet. Sedan man återgått till att lägga spädbarn på rygg istället för på mage, har fallet av plötslig spädbarnsdöd minskat kraftigt. För snarkare som drabbas av andningsuppehåll, livshotande på sikt, finns olika hjälpmedel och operationsmetoder.

Många människor är intuitivt medvetna om att de inte andas på bästa sätt. Vi drar snabba och/eller korta andetag istället för mellan tolv och sexton lång-

samma och djupa andetag per minut, som är det normala.

Kroppen strävar efter en jämn syrehalt i blodet. För att uppnå det ändrar vi vårt sätt att andas beroende på vad vi gör. Sitter, står eller ligger vi stilla, behöver kroppen mindre syre och andningen ställer om sig till långsammare takt. Börjar vi gå snabbt eller springa andas vi snabbare för att förse musklerna med blod och syre. Orkar vi inte andas så snabbt och kraftfullt som kroppen kräver, tappar vi andan och musklerna börjar värka.

En vältränad kropp behöver mindre syre för att utföra en fysisk prestation än en överviktig och otränad kropp. Aerobisk träning (med t ex hopp och stegkombinationer i snabb takt) gör att kroppen så småningom kräver mindre syre och får dessut-

"Att ta halva andetag är att leva ett halvt liv"

om lungor och hjärta att arbeta mer effektivt.

Stress är den vanligaste orsaken till att människor idag andas felaktigt. I en stressig situation är det naturligt att andas snabbt och ytligt. Men bara en kort stund, tills "faran" är över. Fortsätter den snabba andningen (hyperventileringen) ökar snabbt syrehalten i blodet medan koldioxidhalten sjunker. Det

Sjukdomar som kan bero på att du andas för dåligt:

- **Psykiska:** panikångest, fobier, sömnproblem
- **Fysiska:** migrän, spänningshuvudvärk, muskelvärk, högt blodtryck, hjärtinfarkt

får artärerna, framför den artär som förser hjärnan med blod, att dra ihop sig. Tillförseln av syresatt blod till hjärnan minskar, oavsett hur mycket syre man drar ner i lungorna.

Syrebristen i hjärnan ökar kroppens stress, du känner rädsla, du får svårt att koncentrera dig, tankarna blir irrationella och om den otillräckliga andningen fortsätter kan du drabbas av en överklichetskänsla.

Koldioxiden, som är en avfallsprodukt, är nödvändig för pH-balansen i blodet. Andas man snabbt stiger blodets pH-värde, kalcium frigörs och pumpas in i vävnaderna. Ett överskott på kalcium gör muskler och nerver överkänsliga, vilket ökar på stresskänslorna.

För en person som lever ett stressigt liv, blir den snabba, ofullständiga andningen lätt ett livsmönster, en vana som kan vara svår att bryta även under lugna perioder.

Ibland är den drabbade helt omedveten om problemet eller har en känsla av att hon eller han tvärtom inte får tillräckligt med luft och därför behöver andas ännu snabbare.

Två vanliga tecken på att andningen är för ytlig och snabb är att personen ofta gäspar och/eller suckar. Fråga någon närstående om du brukar göra det, själv brukar man inte lägga märke till det. Gäspningarna och suckarna är förstas kroppens sätt att få dig att dra ett djupt andetag fullt med livgivande syre. Rör sig bröstkorgen och axlarna mer än magen är andningen vanligen ineffektiv.

En otillräcklig andning ökar stressen,

och stressen gör att andningen blir otillräcklig, en ond cirkel som man kan behöva hjälp med att komma ur. Flera tillstånd och sjukdomar misstänks bero på att kroppen får för lite syre och att blodets pH-värde är för lågt. Det är psykiska tillstånd som panikångest, fobier och sömnproblem, och fysiska som migrän, spänningshuvudvärk, muskelvärk, högt blodtryck och hjärtinfarkt.

Enstaka attacker av hyperventilation kan avhjälpas snabbt och enkelt. Det räcker med att kupa händerna över mun och näsa och andas långsamt. Det gör att vi andas in större mängder av vår utandningsluft, som innehåller stora mängder koldioxid, pH-värdet sjunker och blodkärlen utvidgar sig igen. Känslan av stress och panik minskar, vilket lugnar ner andningen.

Det finns flera yttre faktorer som förhindrar att vi kan andas normalt. Kläder som sitter åt, från bäckenet och uppåt är ett exempel. Den som har dålig hållning kan helt enkelt inte andas normalt. Rökare tvingas andas snabbare än ickेरökare eftersom de har mindre antal syreupptagande lungblåsor.

Ole Schmidt på Stockholms Yoga Centrum vet hur viktigt det är att andas rätt.



Den otillräckliga andningen är i mycket ett västerländskt fenomen. Här stressar vi mer än på övriga ställen på jorden och hos oss prioriteras tänkandet och hjärnan mycket mer än psykisk och fysisk harmoni.

I Österlandet är andning inte bara bara någonting nödvändigt för att överleva utan anses vara lika med livskraft och energi. I yoga, tai chi, meditation och varje österländsk kampsport, betonas andningens kraft.

– Andningen är förbindelse-länken mellan det fysiska och psykiska medvetandet, säger **Ole Schmidt på Stockholms Yoga Centrum**. Att ta halva andetag är att leva ett halvt liv.

En av orsakerna till att man inom yogan lägger så stor vikt vid andningen är att gamla mästare, yogier, noggrant studerade hur djuren andas. De kom fram till att de djur som andas långsammast också lever längst. Djurens storlek har ingen betydelse, sköldpaddor, krokodiler och elefanter andas alla långsamt och blir mycket gamla.

– **Man kan leva utan armar och ben, utan syn, tal och hörsel, vi klarar oss utan mat ganska länge, men utan att andas dör vi efter bara ett par minuter, säger Ole Schmidt. Energi är ingenting som man enbart får i sig med mat och dryck, andningen är det allra viktigaste sättet.**

Ole berättar att andning kan användas både för att öppna sig för känslor och för att kontrollera dem. Hos tandläkaren håller några andan i ett försök att kontrollera sin rädsla, vilket motverkar sitt syfte eftersom stressnivån ökar av syrebristen.

– Blir man medveten om sin andning blir man också medveten om sig själv som fysisk varelse, att man inte bara är en hjärna. Andningen är också en symbol för vår sårbarhet, ett andetag är mycket flyktigt men ändå är det en förutsättning för vårt liv. Det här är tankar som kan vara både befriande och ångestväckande.

Här intill beskriver Ole några andningsövningar!

5 effektiva andningsövningar:

(Obs: Under alla övningar ska andningen ske genom näsan om inte något annat sägs.)

1. Enkel övning

En andningsövning som man kan utföra var som helst är att bara sitta lugnt och koncentrera sig på andningen. Kanske lägga en hand på magen för att känna att det verkligen är magen som rör sig och inte bröstkorgen eller axlarna. Andas lugnt och djupt, utan att sucka, känn hur sinnet och kroppen kommer till ro.



2. Haren

Haren är en övning som Ole rekommenderar vid akut stress, den är snabbt lugnande. Den kan göras med eller utan en pall, puff eller låg stol. Stödet är ett alternativ för den som har svårt att böja sig ner eller komma upp efter övningen.

Sitt på hälar, böj dig fram och lägg armarna framåt, bakåt eller på ryggen, välj det som känns bekvämast. Andas lugnt, glöm inte att bukandras och håll ställningen fem, tio minuter eller efter behov.

3. Ryggliggande

En bra övning för att komma igång på morgonen. Om vädret inte är alltför ruggigt så försök utföra övningen framför öppet fönster.

Ligg på rygg med lätt särade ben och armarna utåt. Andas in genom näsan och fyll buken med luft, andas ut genom munnen samtidigt som du försöker sänka bröstet. Håll in lite av luften, driv ut den med pysande ljud och försök att låta både mage och bröstkorg hjälpa till.

För att uppnå det som kallas ”det fullkom-



liga andetaget” pressar man ut den gamla luften stötvis ”pysch, pysch” med mage och bröstkorg tills lungorna känns helt tömda.

4. Böljande andning

Töm lungorna på luft. Andas in så djupt att buken och sedan bröstkorgen höjer sig. Utandningen ska vara kraftig och bröstet och buken ska röra sig som en våg, koordinationen är viktig. Det här skapar lugn och ro eftersom man gör sig av med spänningar och ilska. Dessutom blir körtlar och inre organ ”masserade”, den böljande andningen ger kontakt med bäckenet inklusive bäckenbotten där det är vanligt att spänningar samlas.



5. Växlingsövning

Blunda och låt pek- och långfinger vila mot pannan. Tapp till ena näsborren genom att trycka mot höger näsvinge med tummen. Andas lugnt och djupt ut och in med vänster näsborre fem gånger. Släpp taget med tummen och låt högra handens ringfinger tappa till vänster näsborre. Andas på samma sätt fem gånger. Upprepa en till tre omgångar, öka senare till fem gånger.

Den här växlingsövningen rensar energiströmmarna, man blir lugn och koncentrerad. Den ska inte användas när man är mycket stressad utan som ett komplement till de andra lugnande övningarna.

