

Andning

Andningen är en av de snabbaste och starkaste sätten att påverka vår energinivå. Hur vi andas är – tillsammans med våra tankar och känslor – den viktigaste reglerande faktorn för vår hälsa och vårt välbefinnande. Andningen påverkar nästan alla andra funktioner i kroppen och att lära sig andas rätt är nog det snabbaste och mest effektiva sättet att förbättra sin hälsa.

Andas genom näsan med lugna, djupa andetag sk bukandning. Ta för vana att bromsa upp antalet andetag ett antal gånger per dag för det lugnar hela systemet. Näsandningen filtrerar även luften och man har uppskattat att $\frac{3}{4}$ delar av alla luftburna bakterier och partiklar rensas bort, vilket minskar infektionsrisken avsevärt.

Går din hjärna ofta på högvarv? Blir du lätt deprimerad, arg eller orolig? Har du astma, allergier, ofta täppt näsa eller får lätt infektioner i övre luftvägarna? Det kan vara tecken på att du andas för mycket, sk överandning eller hyperventilation. Andra tecken är att ofta vara trött och sakna uthållighet, ha sömnproblem eller högt blodtryck.

Många andas för mycket utan att vara medveten om det, ofta dubbelt eller tredubbelt så mycket som kroppen har behov för. Detta utgör en stor påfrestning för kroppen. Jämför med sköldpaddan som andas ca fyra gånger per minut, vilket är en trolig anledning till att den blir upp till 200 år. För hög andningsvolym påverkar även muskulatur och sammandragning av mikrobloodkäril och bidrar till astmatiska besvär.

All form av stress, rädsla och andra negativa känslor gör att andningen störs genom spända bukmuskler som hindrar diafragmans rörelse.

En sammanställning av 24 medicinska studier visar att andningsvolymen har dubblerats på endast 60 år. Det är oklart varför, men det kan ha att göra med en ökad stress i samhället som gör att folk ”stressandas”. Folk rör på sig mindre och skräpmatens kan ge problem med svullna slemhinnor i näsan, vilket försvårar näsandningen.

Hur vet du då om du andas för mycket? Blodets koldioxidnivå är troligen för låg om du vid vila inte kan hålla andan mer än 20 sekunder efter utandning utan att behöva hyperventilera.

Buteykometoden

- Vänj dig vid att andas genom näsan, lugnt och stilla. Gör det även vid fysisk aktivitet (man tränar upp förmågan).
- Använd buken vid inandning och inte bröstkorget.
- Bli medveten om din andning i olika situationer och ta kontroll över den när du andas för häftigt eller för högt upp i bröstet.
- Slappna av och fokusera på din andning. Det ger dig en välbehövlig paus från alla tankar som lätt far runt som en flipperkula i ditt huvud.

Den som andas normalt bör komma upp till mellan 40-60 sekunders andningsuppehåll. Den som kommer upp till 30 sekunder andas dubbelt så ofta som normalt vilket tyder på dålig andning men som kanske inte avspeglar sig i kroppsliga störningar. Den som kan hålla andan 20 sekunder andas tre gånger så ofta som normalt vilket kan tyda på lättare andningsstörningar. Den som kommer upp till 10 sekunder har troligtvis kronisk dålig andning och den som bara räknade till fem sekunder bör undersöka om de lider av astma eller andra kroniska andningsproblem. Studier under mer än tjugo års tid visade att 150 olika tillstånd förbättras med ändrad andning.

Källförteckning:

Sanna Ehdin, Finn din energikod – få ett rikt, lyckligt och självläkande liv
Gunnel Minnett, Livets källa – om andningens kraft och förmåga att läka

Texten är sammanställd av Mikael Burman, Torpadammens Vänner,
torpadammensvanner@hotmail.com