

Man ska andas in med djupa andetag som om man luktade på en blomma, säger Lisa Danåsen Wikström.

Andas rätt så mår du mycket bättre!

Att andas rätt är gratis, enkelt och helt utan biverkningar. Här får du tips på några enkla övningar som kan öka ditt välbefinnande.

AV LOTTA MELLBERG FOTO: JANNIS POLITIDIS

■ ■ ■ Allt liv behöver syre. Från det första djupa andetaget till vår sista suck andas vi ungefär tjugo tusen gånger per dygn. Men vi fäster sällan vikt vid *hur* vi andas. Har du spänningar och huvudvärk, känner dig stressad eller väldigt trött? Det kan bero på att du andas fel.

– Att andas rätt hjälper hälsan och välbefinnandet på träven, säger **Lisa Danåsen Wikström**, sjukgymnast med speciell inriktning på andningen.

Kroppen är konstruerad för att andas med hjälp av mellangärdesmuskeln – diafragman. Den är gjord för att användas hela tiden, dag ut och dag in. Om man tittar på ett litet barn

ser man precis hur vi ska andas. Magen höjs och sänks i takt med andningen.

Blir vi rädda, håller vi andan. Och i stressituationer flyttas andningen upp till den övre delen av lungorna och kroppen. Då andas vi med korta andetag och använder helt fel muskler. Musklerna i skuldror, nacke och axlar är inte byggda för sådan regelbunden användning. De ska bara användas när vi måste andas snabbare för att vi anstränger oss.

– Man dör inte av att andas fel men med rätt andning kan man må så mycket bättre. Är man stressad under en längre tid får man spänningar som så småningom orsakar värk i nacke

och axlar, förklarar Lisa, vars pappa **Carl-Axel Danåsen** var en tidig förespråkare för andningens betydelse för vår hälsa.

Känn efter hur du andas själv. Är det med korta, snabba andetag?

ATT GÄSPA ÄR EN DJUP ANDNING

– Andningen "masserar" de inre organen. Om en brasa inte får tillräckligt med syre blir det dålig förbränning och giftiga ämnen kan bildas. Kroppen fungerar på samma sätt, säger Lisa.

Det är inte bara inandningen som är viktig. Det handlar inte bara om att fylla på förråden. Med utandningen lämnar en massa "skräp" och slaggprodukter kroppen. Andningen är alltså en viktig städfunktion.

Varje minut passerar en liter blod genom de nedre delarna av lungorna. I nacke och axlar är det bara en deciliter!

Syret vi andas in ska fylla lungorna ända ut till lungblåsorna. Där möter det blodomloppets minsta kärl. Lungblåsorna ger ifrån sig syre och tar emot avfalls-

produkten koldioxid som går ur kroppen med utandningsluften.

– Om man kunde veckla ut lungblåsorna skulle de täcka en idrottsplats. Så stor är kontaktytan med omvärlden, säger **Lisa Danåsen Wikström**.

Gäspningar och suckar, som många av oss gärna döljer, är vårt djupaste och mest välgörande andetag.

Att hitta tillbaka till rätt andning kan ta tid, men det är värt det!

– Tjugo tusen andetag per dygn – en liten förbättring vid vart och ett gör stor skillnad för hur vi mår, säger **Lisa Danåsen Wikström**. □

När du sträcker på dig andas du djupare.



Andningsövningar

Har du svårt att sova, om du andas alltför snabbt eller inte tillräckligt djupt, kan du öva så här liggande i sängen med böjda ben:

● **Lägg ena handen på magen, den andra på bröstet.** Andas in med djupa andetag genom näsan, som om du doftade på en blomma, och känn att buken under naveln rör sig. Andas ut långsamt. Blås sakta ut den sista utandningsluften mellan läpparna.

Koncentrera dig på utandningen och låt dig sjunka ner i madrassen för varje andetag. Tänk på pausen mellan in- och utandning. Försök att förlänga pausen lite, utan att det känns obehagligt.

● **Det enklaste rådet är att ta tre långsamma**

och djupa andetag genom näsan. Inandningen skickar ut adrenalin i kroppen tillsammans med det syresatta blodet. Utandningen befriar kroppen från slaggprodukten koldioxid och signalerar lugn och ro.

● **Lugna andetag** med uppmärksamhet på vilopausen efter varje utandning är en bra insonningsövning.

● **Gäsps ofta!** Sträck på dig som en katt, det stimulerar till en friare och djupare andning.