**Andas dig till god hälsa**

Andas rätt och påverka din hälsa. Medveten andning kan ge goda effekter på bland annat stress, trötthet, dålig sömn och övervikt. Kurera träffade andningscoachen Anders Olsson och vi fick oss en ordentlig lektion i att andas medvetet.



**[Redaktionen](https://kurera.se/author/kurerasysadmin/)**

5 september, 2013

[Naturlig hälsa](https://kurera.se/kategori/halsa/naturlig-halsa/)

**Dela inlägget**

[Dela på Facebook](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://kurera.se/andas-dig-till-god-halsa/" \o "Dela på Facebook" \t "popup)

[Dela på X](https://twitter.com/intent/tweet?hashtags=kurera&original_referer=https://kurera.se/andas-dig-till-god-halsa/&ref_src=twsrc%5Etfw&related=kurera&text=Andas%20dig%20till%20god%20h%C3%A4lsa%20https://kurera.se/andas-dig-till-god-halsa/&via=kurera)[Dela på LinkedIn](https://www.linkedin.com/sharing/share-offsite/?url=https://kurera.se/andas-dig-till-god-halsa/" \o "LinkedIn" \t "_blank)

**Andas rätt och påverka din hälsa. Medveten andning kan ge goda effekter på bland annat stress, trötthet, dålig sömn och övervikt. Kurera träffade andningscoachen Anders Olsson och vi fick oss en ordenlig lektion i att andas medvetet.**

Vi tar 600 miljoner andetag under ett liv och 25 000 andetag på en dag. Det är svindlande siffror. Ändå får andningen lite utrymme när vi pratar om hälsa. Problemet är kanske att vi inte är medvetna om att våra andningsvanor faktiskt är dåliga. Istället för optimala 8-12 andetag per minut i vila, tar vi 15-25 andetag per minut. Vi har helt enkelt inte koll på hur vi andas, vi tar det för givet och ägnar det litet eller ingen uppmärksamhet. En som däremot gör det är andningscoachen Anders Olsson. Entusiastiskt både skriver han och håller kurser om det han kallar för medveten andning.
− Medveten andning handlar om att andas med enbart näsan. Man låter luften landa i magen och kontrollerar sin andning, är medveten om den, förklarar han.

**Trötthet och dåligt immunförsvar**
Anders demonstrerar. Vi tar djupa andetag, drar ned luften i magen så att den spänner sig som en liten bula. När jag andas ut plattar magen till sig. Enligt Anders är hälsofördelarna med medveten andning många. När du andas genom näsan, ned i magen, blir inte andningen lika snabb och ytlig som den lätt blir när du andas med öppen mun. Det pratas en hel del om medveten andning, framförallt som ett verktyg för att förhindra och minska stress. Något som yoga-utövare har varit medvetna om länge, eftersom kontrollerad andning är en viktig del inom den yogiska filosofin.
− Om man på grund av stress andas snabbare än vad man bör så kan det leda till trötthet, dåligt immunförsvar och dålig förbränning, säger Anders.

**Minskar blodflödet till hjärnan**
Han ber mig testa att hyperventilera i 30 sekunder för att konkret se andningens inflytande på stressnivåerna. Jag andas snabbt, högt uppe i bröstet och med öppen mun. Efter en halv minut är jag torr i munnen och känner av en svag yrsel.
− När du hyperventilerar så minskar koldioxiden i kroppen vilket får våra blodkärl att dras ihop och minska blodflödet till hjärnan. Den får alltså mindre näring och syre. Samtidigt börjar många att hosta lätt – den kalla, ofiltrerade luften irriterar luftvägarna, förklarar Anders efteråt.

**Övervikt och sockersug**
Det hela låter väldigt enkelt när Anders förklarar. När du andas snabbt med munnen signalerar du till kroppen att du är stressad. Munandning ökar den sympatiska aktiviteten (kamp/flykt), medan näsandning och en längre utandning ökar den parasympatiska aktiviteten (bromspedalen) vilket leder till återhämtning och sänkt stress. Vid ytlig andning ställer kroppen alltså in sig på flykt eller kamp och matsmältningen går på sparlåga. Pulsen ökar och stresshormoner pumpas ut. Att andas för snabbt leder till att du andas ut mer koldioxid än vad som produceras i kroppen. Brist på koldioxid ger flera negativa konsekvenser, bland annat drar blodkärlen ihop sig och mindre syre når cellerna. När cellerna i hjärta, hjärna och muskler får mindre syre kan det i sin tur leda till trötthet, övervikt och sockersug.

Annons

**Bättre idrottsprestationer**
Medveten andning har också fått uppmärksamhet i sportsammanhang. Elitidrottare säger sig förbättra sina resultat när de använder sig av metoden, både innan och under sin aktivitet. Ett annat exempel på hur andning kan användas inom andra områden är en förlossning. Då används medveten andning för att lindra smärta, berättar Anders.
− När vi blir rädda eller spända så upplever vi större smärta. Genom att ta kontroll över vår andning och förlänga utandningen och djupandas minskar smärtan.

**Fem viktiga principer för en bra andning:**

**NÄSAN**. Andning ska vara in och ut genom näsan. I näsan förbereds luften för luftvägar och lungor då den värms, fuktas och rensas från bakterier. Munandning ger en kall, torr, rå luft full av bakterier som når lungorna. Utflödet av vatten är 40 procent större vid munandning jämfört med näsandning.

**MAGEN**. Andningen ska nå ”djupt ner i magen” så att luften hamnar i de nedersta delarna av lungorna. Förväxla dock inte djupt med stort.

Annons

**AVSPÄND**. En bra andning är avspänd, lugn och långsam. Många av oss har en spänd andning som sitter högt uppe i bröstet. Vidare andas vi ofta snabbt. Istället för optimala 8-12 andetag per minut i vila tar vi 15-25 andetag per minut. Många andetag per minut ökar andningsvolymen och vi förlorar för mycket koldioxid.

**RYTMISK**. Andningen ska vara rytmisk och regelbunden. Rytmiska rörelser får oss att må bra, exempelvis rytmisk musik eller en rytmisk joggingtur. Dag, natt, månen, hormoner, menstruationscykel – alla följer de en rytm. Hjärnans rytmer mäter vi med EEG och hjärtats rytm med EKG. Många gånger andas vi på samma sätt som om vi körde bil med gasen ena sekunden och bromsen nästa sekund. Det innebär att andningen är orytmisk och kroppen upplever det som jobbigt.

**TYST**. När vi suckar, stånkar, pustar, snorar, snörvlar, hostar, harklar eller snarkar tar vi samtidigt ett andetag. Det är omöjligt att inte andas när vi ger ljud ifrån oss. Dessa andetag är i allra högsta grad oregelbundna och är ett ineffektivt sätt att andas på som tar mer av kroppens resurser än nödvändigt.

**Av Emma V Larsson**

Fakta

**Tecken på att din andning kan förbättras:**

* Du andas med öppen mun
* Du suckar och harklar dig regelbundet
* Övre delen av bröstkorgen rör sig när du andas
* Din andning hörs vid vila