**ANDAS DIG TILL BÄTTRE HÄLSA - Unreståhl**

**TRE DELAR**

1. **INLÄRNING OCH AUTOMATISERING AV**

**EN HÄLSOSAM ANDNING**

1. **ANDNINGEN SOM EN VÄG TILL ETT ALTERNATIVT MEDVETANDETILLSTÅND (Mentala rummet)**
2. **ANDNINGEN SOM ETT INSTRUMENT FÖR ATT ÄNDRA SINNESTILLSTÅND**

**VARFÖR LÄRA SIG NÅGOT SOM VI REDAN KAN?**

**VAD ÄR SKILLNADEN MELLAN BÄTTRE OCH SÄMRE ANDNING?**

**EFFEKTER AV DÅLIG ANDNING**

**EFFEKTER AV ATT LÄRA SIG OCH AUTOMATISERA BRA ANDNING**

**\***Avslappning och reducering av stress - kortisolet minskar
• Musklers och cellers syresättning

\*Immunförsvaret
• Ämnesomsättningen
• Blodcirkulationen
• Motverkar känslomässiga obalanser som ångest och depression (mild, måttlig och svår)
• Motverkar hjärtsjukdomar och stroke
• Hjärnans funktion - ökar mentalt fokus, lugn och återhämtning från stress-stimuli
• En bättre tarmfunktion
• Optimismen

• Känslan av välbefinnande och sinnesfrid
• Bättre energiförbränning, se energibehov
• Lättar mentala blockeringar
• Renar kroppen från slaggprodukter och toxiner
• Avlastar njurar och lever
• Ger liv åt håret och huden

**Bland Ytterligare områden som påverkas av en bra andning ka nämnas Sexlivet**

[**Få sexlust – genom att andas rätt**](https://kurera.se/fa-sexlust-genom-att-andas-ratt/)

**Sexlusten och andningen går hand i hand. Här berättar andningsexperten Anders Olsson varför vår sexuella förmåga mår bra av medveten andning och hur vi egentligen ska andas för att sexlivet ska få en skjuts i rätt riktning.**

Kvävemonoxid, eller NO, är ett ämne som produceras i stora mängder i näsans bihålor. Vid munandning minskar mängden kvävemonoxid som följer med inandningsluften ned i lungorna och förs över till blodet.
– Utvecklingen av potensmedlet Viagra kunde ske tack vare förståelsen för hur kvävemonoxid fungerar i kroppen och dess kärlvidgande effekt. Viagra utvecklades från början som en medicin mot kärlförträngningar. Då en bieffekt var att mannen fick erektion började det istället marknadsföras som ett potensmedel. När kroppen har god tillgång på NO kan både penis och klitoris fyllas med blod, berättar Anders Olsson, andningscoach.

**Svårare att få erektion**Om vi andas genom munnen får vi alltså lägre nivåer av NO i kroppen, vilket har en negativ inverkan på den sexuella förmågan – kvinnan får då mindre lust och mannen får sämre uthållighet och svårare att få erektion.
– En studie visade att över 50 procent av männen i åldern 40-70 år hade någon form av nedsatt sexuell förmåga.

**I tantrasex läggs vikt på andning**En täppt näsa, exempelvis på grund av polyper, leder oftast till munandning. I en [studie](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21679515)på tjugonio män med polyper i näsan hade 34 procent av männen nedsatt sexuell förmåga, och endast tre procent i kontrollgruppen. Efter att polyperna opererats bort, och personerna kunde börja andas genom näsan igen, sjönk siffran till tio procent.
– Inom tantrasex, som är ett sätt att öka sin sexuella förmåga och njutning, läggs stor vikt vid att andas på ett av

**Lär dig och träna dig till att andas ut ohälsan och in Hälsan**

**HUR ANDAS MAN DÅ RÄTT?**

**Här kommer några viktiga saker i kursens andningsträningsprogram**

A A står för en **AVSLAPPNAD** andning

N N för **NÄSANDNING** innebär att du bör andas genom näsan (speciellt inandningen)

D D för **DAGLIG** Träning

A A för **AUTOMATISERAD** Ideal Andning

**S S för SITUATIONSSPECIFIK** Tillämpning

**SAMARBETE MED EXPERTEN SOM INTRODUCERADE DEN MEDVETNA ANDNINGEN**

Jag, Lars-Eric, har förmånen att samarbeta med Anders Olsson som inte bara är en svensk andningsexpert utan som av många betraktas som världens främste expert på en medveten och tillämpad andning. Hans bok ”Medveten andning” ingår i flera av våra utbildningar och både den och hans Newsletter kan rekommenderas till dig om du vill fortsätta att utveckla din andning efter den korta introduktion på området som du får i denna kurs

Här kommer en kort beskrivning av Andrrs om det viktigaste i den medvetna andningen.

**En bra medveten andning kännetecknas av några enkla principer.
Här är Anders tips:**

**1**. Andas in och ut genom näsan. I näsan förberedes luften för lungorna då den värms, fuktas och rensas från bakterier. Att andas genom munnen innebär att kall, torr luft full av bakterier och partiklar kommer ned i lungorna. Det gör dem irriterade, inflammerade och trängre och luften får svårare att passera in och ut. Munandning kan liknas vid att köra bil med handbromsen litet åtdragen, vi kommer dit vi ska men det kostar mer energi än nödvändigt.

**2**. Andningen ska nå djupt ner i magen (diafragma-andning). En djup andning ger ett mycket effektivare gasutbyte då det finns flest lungblåsor (alveoler) och mest blod i nederdelen av lungorna. En djup andning gör också att luften längst ned i lungorna cirkulerar och risk för infektion minskar.

**3.** Andningen ska vara långsam och avspänd. En normal andning i vila är 8-12 andetag per minut, medan de flesta av oss överandas, alltså hyperventilerar, och tar 15-25 andetag per minut, det vill säga dubbelt eller tredubbelt så mycket som normalt. Det kan liknas vid att överäta och inta dubbla eller tredubbla frukostar, luncher och middagar.

**4.** Andningen ska vara rytmisk. Har vi andningsuppehåll på nattetid kallas det sömnapné. På dagtid kallar jag det koncentrationsapné, datorapné, smsapné, stressapné och dylikt. När vi håller andan i tid och otid är det ungefär som att köra bil med foten på gasen ena sekunden och foten på bromsen i nästa.

**5.** Andningen ska vara tyst och liten. När vi gör ljud ifrån oss och hostar, harklar, snorar, sniffar, suckar, snarkar och så vidare, så andas vi samtidigt. Det är inget bra andetag, tvärtom – andningen är oregelbunden och innebär att vi hyperventilerar.

**KURSENS SJU TRÄNINGSPROGRAM**

**INFORMATION och INSTRUKTIONER**

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**6.**

**7.**

**EXEMPEL PÅ FLER ANDNINGSTRÄNINGSPROGRAM SOM DU GÄRNA FÅR FORTSÄTTA ATT TRÄNA MED PÅ EGEN HAND**

**Andning “i fyrkant”**

Ett bra övning för att få ner andningen i diafragman – till exempel inför sång – alternativt dämpa stress och ångest.

**Så gör du:**
Blunda och visualisera en fyrkant framför dig, exempelvis en ram eller en dörr. Börja att andas in längst ner vid dörrens kant och fortsätt att suga in luft medan du tänker dig att du sakta med blicken följer dörren tills du når dess överkant. Där blåser du sakta ut luften tills du med blicken når dörrens nederkant igen.

**EXEMPEL PÅ ASIATISKA ANDNINGSÖVNINGAR**

**1. Pranayama**

En övning för dig som vill stressa ner – eller bli mer alert. Välj själv.

**Så gör du:**
Placera höger tumme över höger näsborre. Andas långsamt in och ut genom vänster näsborre.
Andning via vänster näsborre har en lugnande, svalkande och avslappnande effekt på kroppen, vilket gör övningen bra för den som vill slappna av.
Eller: Placera vänster tumme på vänster näsborre. Andas nu genom höger näsborre istället.
Andning via höger näsborre har en uppiggande och värmande effekt på kroppen och får dig att känna dig mer alert och energifylld.

**OBS!** Inget hårt tryck på näsborren behövs, du ska bara täppa till näsborren så att du inte andas genom den.
Utför övningen under 26 andetag, oavsett om du behöver komma ner i varv eller bli mer pigg.
För en mer utförlig beskrivning, läs Kureras yogabloggare Bellas inlägg om [Pranayama](https://kurera.se/bella-hakansson/2014/10/01/pranayama/%22%20%5Ct%20%22_blank) här.

**2. Sudarshan Kriya Yoga**

…Så kallad SKY, är en typ av cyklisk kontrollerad andningsövning med rötter i traditionell yoga. SKY består av tre delmoment:

**a. Ujjayi eller “Victorious Breath”**
Man andas med ett väsande ljud nere i halsen med stängd mun. Denna långsamma andningsteknik (2-4 andetag per minut) ökar luftvägsmotståndet under inandning och utandning samt styr luftflödet så att varje fas av andningscykeln kan förlängas till ett exakt tal. Man upplever ett fysiskt och mentalt lugn samtidigt som man är alert.

**b. Bhastrika eller “Bellows Breath”**Under detta moment andas man snabbt samtidigt som man sträcker upp armarna och öppnar de knutna nävarna. Vid utandningen andas man ut kraftigt och tar ned armarna till ursprungsläget. In och utandningen med en hastighet av 30 andetag per minut. Pulsen ökar följt av ett lugn.

**c. Sudarshan Kriya**Namnet är sanskrit som betyder “korrekt vision med en renande andning” och momentet innebär en avancerad form av rytmisk, cyklisk andning med långsam, medium och snabba andetag.

[**Körsång ger samma effekter som andningsövningar i yoga**](https://kurera.se/korsang-ger-samma-effekter-som-andningsovningar-i-yoga/)

**När människor sjunger i kör stiger och sjunker deras hjärtrytm i samma takt. Det visar en studie vid Sahlgrenska akademin som granskat körsångens hälsoeffekter.**

**FLER ANDNINGSÖVNINGAR FÖR DIG SOM VILL FORTSÄTTA ATT TRÄNA**

## Andningsövning 1: Slipp oro med en fyrkant

Det här är en övning som kombinerar starkt fokus med andning – vilket gör att du effektivt stänger ute omvärlden. Gör så här: Andas ut och blunda. Föreställ dig en fyrkant. Börja i nedre vänstra hörnet. Gå i tanken upp längs vänstra sidan till övre vänstra hörnet medan du andas in genom näsan och räknar till fyra.
Gå från övre vänstra hörnet till övre högra medan du håller andan och räknar till fyra.
Gå från övre högra hörnet till nedre medan du andas in genom näsan och räknar till fyra.
Gå med tanken från nedre högra hörnet till nedre vänstra hörnet medan du håller andan och räknar till fyra.
Börja om, upprepa övningen 5-10 gånger eller tills du känner dig lugnare.

## Andningsövning 2: Sov gott med 4-7-8

Havrardläkaren och hälsogurun Andrew Weil förespråkar gärna 4-7-8 när du ska sova. Fokuset och räknandet gör att du släpper tankarna på annat. Gör så här: Slut ögonen och håll tungan mot gommen bakom framtänderna. Håll den där under hela övningen.
Börja med att andas ut genom munnen. Släpp ut all luft.
Andas tyst in genom näsan medan du mentalt räknar till fyra.
Håll andan – medan du mentalt räknar till sju.
Andas ut igen genom munnen med ett woosh-ljud medan du mentalt räknar till åtta.
Upprepa övningen totalt fyra gånger.

## Andningsövning 3: Slappna av med 4×2

Ännu en andningsövning där du räknar, vilket gör att du enklare släpper fokus på omvärlden.

Gör så här: Börja med att ta några djupa andetag genom näsan. Blunda och slappna av i axlarna och magen.
Andas långsamt in genom näsan medan du mentalt räknar till fyra.
Håll andan med luften ”inne” och räkna mentalt till två.
Andas långsamt ut genom näsan medan du mentalt räknar till fyra.
Håll andan med luften ”ute” och räkna mentalt till två.
Gör övningen 5-10 gånger.

## Andningsövning 4: Bli pigg med pranayama

Pranayama, andningsövningar, är en viktig del av yoga. Det här är en övning som stimulerar hjärnan och gör dig piggare. Gör så här: Sitt avslappnat med händerna i knäet.
Lyft vänster hand och placera vänster tumme över vänster näsborre. Täpp bara till så att du inte andas genom den, du behöver inte trycka.
Andas långsamt in och ut genom höger näsborre.
När du andas genom höger näsborre har det en en uppiggande/värmande effekt och du får ny energi.

|  |
| --- |
| **LISA!****OM VI BEÖVER MERA SÅ KAN VI LÅNA AV ANDRA – T.EX AV DET SOM KOMMER NEDAN****ANNARS TROR JAG DET RÄCKER NED DET JAG TAGIT UPP OVAN SPECIELLT SOM DET SKA KOMPLETTERAS MEDTRÄNINGEN AV DE SJU (ELLER ÄR DET FEM?) TRÄNINGSPROGRAMMEN PÅ WEBSHOPEN OCH INSTRUKTIONER TILL DOM.****EN HEL DEL AV DET SOM ÄR OVAN KAN BLI PP SOM STÖD FÖR INTRODUKTIONSLEKTIONEN DÄR VI GÅR IGENOM ANDNINGEN.****SOIM EN FÖRBEREDELSE FÖR DEN ÄR DET BRA OM VI TITTAT IGENOM ANDERS BOK. HAR DU DEN?****OCKSÅ DEN VIDEOINSPELNING SOM JAG GJORT MED ANDERS.****Öva upp din andning medvetet!**​Din kropp behöver syre för att överleva och att lära dig andas på ett riktigt sätt är därför väldigt viktigt. Alla celler i kroppen är beroende av syre. Desto hårdare din kropp arbetar desto mer syre måste tillföras. Hur effektivt du andas är något du kanske inte reflekterar över eftersom du andas per automatik!​Det normala är att du andas genom näsan, men vid hård ansträngning andas du även genom munnen. När du andas in sänks mellangärdet medan bröstet med revbenen höjs. |

​

Din andning påverkas även av ditt sinnestillstånd! Vid [stress](http://www.halsosidorna.se/Stress.htm)andas du oftast högt upp i bröstkorgen. Genom att lära dig andas på ett bättre sätt kan du skapa bättre energiförbränning i kroppen samt naturlig avslappning! Att lära sig djupandas är ett sätt att effektivisera andningen så att du använder även magen (diafragman) mer optimalt när du andas.

​

|  |  |
| --- | --- |
| varningstriangel.jpg | Lär dig iaktta din egen andning! Du ska andas genom näsan! Då renar och värmer luftvägarna luften innan den når lungornas slemhinnor. Andas djupt ända ner i magen! |

​

Andningsövningar är stressreducerande och minskar bl.a. mängden av de stressrelaterade hormonerna [kortisol](http://www.halsosidorna.se/Hormoner.htm#kortisol), [adrenalin och noradrenalin](http://www.halsosidorna.se/Hormoner.htm#adrenalin).

​

***Notera:***

Studier har gjorts där andningsövningar och rätt andningsteknik kan innebära 4,5 % bättre löptid vid [konditionsträning](http://www.halsosidorna.se/Konditionstraning.htm).

​

***Tips!***

Med åldern kan vi börja andas annorlunda med försämrad djupandning som följd. Bebisar och små barn andas oftast på rätt sätt, så studera dem. Fysisk aktivitet, som exempelvis att promenera regelbundet förbättrar andningen.

​

Din andning avspeglar ofta de känslor du bär för stunden, lär dig att iaktta din andning vid olika känslotillstånd.

​

​

|  |
| --- |
| *Genom att iakta din andning kan du även**stilla och förstå de känslor du bär för stunden!* |

​

​

**Bra för**

Att lära dig andas rätt är bra för:

* Musklernas och cellernas syresättning
* Immunförsvaret, minskar skadliga bakterier och virus
* Ämnesomsättningen
* Blodcirkulationen ökar
* Motverkar [stress](http://www.halsosidorna.se/Stress.htm), verkar avslappnande
* Motverka emotionella obalanser, [depression](http://www.halsosidorna.se/Sjukdomar.htm#depression)
* Motverkar hjärtsjukdomar och stroke
* Masserar de inre organen, ger bl.a. bättre tarmfunktion
* Bättre energiförbränning, se [energibehov](http://www.halsosidorna.se/Energibehov.htm)
* Lättar på återhållna känslor, blockeringar och negativa vanemönster
* Ökar livskraften, förhöjer självkänslan
* Centrerar dina inre energier, skapar balans mellan kropp och psyke
* Renar kroppen från slaggprodukter och [toxiner](http://www.halsosidorna.se/Kroppsligrening.htm#toxiner), avlastar njurar och lever
* [Hud och hår](http://www.halsosidorna.se/HudochHar.htm)

I olika religiösa och filosofiska skolor har andningen ofta anses vara central och setts som den naturliga länken mellan kropp, psyke, själ (jag) och ande (gudomlig kraft). Genom olika andningsövningar kan du på ett naturligt sätt stilla dina känslor och tankar och komma närmare ditt inre. Andningsövningar är centrala inom exempelvis [meditation](http://www.halsosidorna.se/Meditation.htm), [yoga](http://www.halsosidorna.se/Yoga.htm), [mindfulness](http://www.halsosidorna.se/Mindfulness.htm)... Se även [energimedicin](http://www.halsosidorna.se/Mentalochpsykiskhalsa.htm#energimedicin).

​

​

|  |
| --- |
| *Andningen har historiskt ansetts vara den naturliga länken**mellan kropp, känslor, psyke, själ och ditt mer andliga jag!* |

​

​

**Hur andningen fungerar**

*Diafragman*(mellangärdet) är den muskel som arbetar mellan lungorna och buken. När du andas in luft genom luftstrupen drar diafragman i hop sig vilket innebär att bröstkorgen och lungorna kan utvidgas. Trycket av luften i lungorna är lägre när du andas in, något som undanhjälper tillströmningen av luft och lufttrycket jämnas då ut. Syret (O2) i luften tas upp av de röda blodkropparna i kroppen genom lungblåsorna i lungorna för att kunna transporteras vidare genom blodomloppet. Vid förbränningen av syre och druvsocker bildas i sin tur restprodukten koldioxid (CO2). Koldioxiden transporteras sen tillbaka till lungorna via kapillärer i lungorna. När du andas ut slappnar diafragman av och då blir lufttrycket det omvända, vilket innebär att koldioxiden kan föras ut genom lungorna.

​

***Notera:***

Varje lunga innehåller ca 400 miljoner lungblåsor. Lungblåsorna täcker nästan en hel fotbollsplan om de vecklas ut och lungblåsorna används mer optimalt om du andas djupt och använder diafragman på rätt sätt!

​

***Obs!***

Vid järnbrist bildas inte tillräckligt med hemoglobin i blodet vilket har som följd att inte tillräckligt med syre kan transporteras runt i blodet, något som i sin tur innebär att du blir trött och tappar ork. Se även [järn](http://www.halsosidorna.se/Jarn.htm).

​

***Varning:***

Tobaksrökning kan leda till lungsjukdomen*Kol (kronisk obstruktiv lungsjukdom)*, som innebär att lungblåsorna har blivigt inflammerade!

​

Din in- och utandning styrs reflexmässigt per automatik av andningscentrum som ligger i förlängda märgen och styrs av det [autonoma nervsystemet](http://www.halsosidorna.se/Mentalochpsykiskhalsa.htm#autonoma%20nervsystemet). När innehållet av koldioxid ökar till en viss gräns andas du automatiskt mer för att vädra ut koldioxiden. Du kan också mer viljemässigt med hjälp av olika andningsövningar styra din andning!

​

***Notera:***

Diafragman är involverad i 80 % av vårt andningsarbete och dess arbete störs vid [stress](http://www.halsosidorna.se/Stress.htm)!

​

***Obs!***

När koldioxidhalten ökar i blodet andas du även mer för att kunna rena kroppen från koldioxiden!

​

Andningen påverkar ditt nervsystem. När du andas in påverkas det [sympatiska nervsystemet](http://www.halsosidorna.se/Mentalochpsykiskhalsa.htm#sympatiska%20nervsystemet) och kroppen aktiveras. När du därefter andas ut påverkas i sin tur det [parasympatiska systemet](http://www.halsosidorna.se/Mentalochpsykiskhalsa.htm#parasympatiska%20nervsystemet) vilket leder till avslappning. Så genom att andas på ett riktigt sätt så upplever kroppen både aktivitet och avslappning i samma andningscykel!

​

Din andning sker automatiskt när du är vaken och sover. Vid vila är det ormalt att andas ca ***12-14 gånger/minut***. När du är avslappnad eller sover andas du oftast djupt och långsamt. När du är springer andas du betydligt snabbare och ofta även genom munnen. Fler bröstmuskler är då inblandade vilket innebär att du kan fylla lungorna med ännu mer luft. Du andas då kanske upp mot 100 gånger/minut.

***Notera:***
Andra andningen är ett behagligt jämviktsläge som du kan uppleva vid [konditionsträning](http://www.halsosidorna.se/Konditionstraning.htm) som innebär att syreförbrukningen är lika stor som syreintaget. Se extern sida [Vad är effektiv andning?: Wellnessguide](http://www.wellnessguide.se/Nyheter/vad-ar-effektiv-andning).

​

​

|  |
| --- |
| *Vid vila andas du normalt ca 12 gånger/minut**När du springer hårt andas du ca 100 gånger/minut!* |

​

​

**Observera din andning!**

Ett första steg i att lära dig att andas mer optimalt är att iaktta din egen andning!

* ​Lägg dig ner bekvämt på rygg, med svagt böjda ben
* Lägg nu en hand på magen och en på bröstkorgen
* Andas nu in och ut, räkna hur många andetag du tar på en minut! Ligger det på 10 - 15 andetag/minut är det normalt, är det fler kan det innebära att du inte andas optimalt och du har kanske svårt för att gå ner i varv. Då ska du öva på att arbeta ner din andning.

Om så är fallet känn även efter om:
 Är det bara bröstet som höjer sig?
 Höjer sig magen? Om inte magen höjer sig så fylls inte lungorna fullt ut!
​
Om du andas optimalt så höjer sig först magen och sen bröstkorgen när lungorna fylls med luft vid inandningen!

***Tips!***

Observera din andning även när du sitter, går och står, samt i andra situationer som när du har bråttom, stressar, idrottar, precis ska till att sova, när du vaknar osv. Observera också hur det känns om du förlänger din normala andning? hur dina tankar påverkas, hur din kropp känns...

​

​

|  |
| --- |
| *Försök bli medveten om hur du andas!**om du andas fel!* |

​

​

**Olika andningstekniker**

Ofta andas vi fel, inte tillräckligt djupt, utan andningen stannar högt upp i bröstkorgen utan att lungorna fylls tillräckligt beroende på att diafragman inte används som den ska, kanske beroende på exempelvis [stress](http://www.halsosidorna.se/Stress.htm)! När du konditionstränar andas du exempelvis på ett sätt och när du sover på ett annat sätt, olika aktiviteter men även sinnestillstånd påverkar därför hur du andas! Du kan öva dig att medvetet andas på olika sätt, samt lära dig att iaktta din andning.

​

**Grundtekniker**

Normalt andas du främst med hjälp av magen (diafragman) samt bröstet för att fylla lungorna med luft.

​

**Nyckelbensandning**

Du andas väldigt högt upp i bröstet.

1. För in luft genom näsan
2. Bröstkorgen höjs
3. Nyckelbenet höjs
4. Andas ut genom näsan, pressa ut den översta luften ur lungorna

***Tips!***

Placera fingrarna på nyckelbenen.

​

***Notera:***

Att enbart använda nyckelbensandning sker ofta omedvetet vid [stress](http://www.halsosidorna.se/Stress.htm), se även [hyperventilering](http://www.halsosidorna.se/Andningsovningar.htm#Hyperventilering). Kroppen får då inte tillräckligt med syre. Det [sympatiska nervsystemet](http://www.halsosidorna.se/Mentalochpsykiskhalsa.htm#sympatiska%20nervsystemet) har helt tagit kommandot över andningen. Hormonerna [adrenalin och noradrenalin](http://www.halsosidorna.se/Hormoner.htm#adrenalin) utsöndras.

​

**Bröstandning**

Du andas högt upp i bröstet, revbenen utvidgas åt sidorna. Luften når bara halvvägs.

1. För in luft genom näsan
2. Revbenen utvidgas åt sidorna, som ett dragspel
3. Andas ut genom näsan

***Tips!***

Placera händerna på de nedersta revbenen, slappna av i skuldrorna.

​

***Notera:***

Fler kvinnor än män använder sig av bröstandning i stället för den mer optimala bukandningen. I samband med graviditet kan bröstandningen ta över då det blir svårt att bukandas då, något som dessvärre kan kvarvara även efter förlossningen.

​

**Bukandning (Mellangärdesandning)**

Har en lugnande effekt och är avstressande. Magen och mellangärdet utvidgas.

1. För in luft genom näsan
2. Spänn ut magen, buken höjs!
3. Håll andan ett litet tag
4. Släpp ut luften genom näsan, magen dras då in igen.

***Tips!***

Lägg händerna på magen så du kan känna hur buken höjs och sänks. Du kan förlänga inandningen samt låta utandningen vara ännu längre.

​

***Notera:***

Vid bukandning anses minst dubbelt så mycket blod syresättas jämfört vid enbart bröstandning! Bukandning är även bra för de inre organens funktion, bl.a. tarmarnas peristaltiska rörelser stimuleras vilket förbättrar tarmtömningen.

​

​

​

|  |
| --- |
| *Tips!**fokusera på utandningen istället för inandningen!* |

​

​

**Djupandning - det långa djupa yogiska andetaget, enligt Pranayama**

Avslappnande och återhämtande. Du andas optimalt, använder lungorna fullt ut. Frigör [endorfiner](http://www.halsosidorna.se/Hormoner.htm#endorfiner), är blodrenande samt avstressande, se även [stress](http://www.halsosidorna.se/Stress.htm). Du kombinerar bukandning, bröstandning och nyckelbensandning i ett svep. Luften fyller hela lungorna, buken höjs, bröstkorgen utvidgas och höjs samt nyckelbenet höjs.

1. Magen pressas ut när du drar in luften genom näsan.
2. Bröstkorgen pressas sen ut
3. Lungorna ända upp till halsen fylls med luft och bröstkorgen och nyckelbenet höjs sist.
4. Håll andan ett tag
5. Andas ut i omvänd ordning

***Tips!***

Denna andningsövning kan även göras liggande, du kan då ha en hand på magen och en hand på nedre delen av bröstkorgen för att kunna känna hela andningsrörelsen.

​

***Notera:***

Djupandning har en lugnade effekt på kroppen.

​

​

Se även [film på extern sida om dessa andningstekniker: Stadium](http://www.stadium.se/traningstips/wellness/yoga-andningstekniker)

​

***Obs!***

Andningsövningar med avslappning är smärtlindrande och används bl.a. inom förlossningsvården!

​

**Hyperventilering**

Hyperventilering (ca 60 andetag eller mer i minuten) kan bl.a. uppkomma i svåra stressituationer. När du hyperventilerar så andas du väldigt fort/häftigt i förhållande till ditt syrebehov. Detta medför att din kropp får för mycket syre i förhållande till koldioxid något som kan medföra stickningar i händer och fötter samt yrsel och kramper. Dina fötter och händer blir även kalla. Ett tips är då att andas genom handen framför näsa och mun om detta inträffar och försöka att andas långsammare!

​

**Gäspning**

När du gäspar så tar du egentligen ett väldigt djupt naturligt andetag. Gäspning hjälper kroppen till avspänning, piggar upp och normaliserar andningen, så gäspa ofta och sträck gärna på dig som katten gör! *Sträck på dig och ta ett djupt andetag!*

​

**Kombinerada andningsövningar - Pranayama**

Andningsövningarna nedan görs lämpligen på morgonen och/eller kvällen. Du kan välja om du vill ligga bekvämt på rygg, sitta på en stol eller i yogaställning (skräddarställning/lotusställning). Det är en fördel om ställningen både är stabil men kan verka avslappnade när du andas. Enklast gör du andningsövningarna ändå kanske sittande på en stol! Det finns långsamma och snabba andningsövningar, andningsövningar där du håller andan mellan in- och utandning, andningsövningar där du alternerar vilken näsborre du andas genom osv.

​

På sanskrit kallas andningsövningar *Pranayama*. Ordet *Prana* står för andetag, luft, liv, livskraft, energi (kraft) och ordet *Yama* står för frigöra eller bemästra. Andningsövningar enligt Pranayama innebär därför en metod för hur du förutom andas in syre använder din andning för att styra din livskraft samt för att frigöra - alternativt kontrollera din energi. Du kan därför med olika andningsövningar såväl skapa lugn och avslappning som vitalitet, kreativitet och aktiv energi! Se även [yoga](http://www.halsosidorna.se/Yoga.htm).

​

Ett flertal andningsövningar har sitt ursprung från öst, främst genom yogan.

​

***Viktigt:***

Använd både buken och bröstet på rätt sätt under in- och utandning i andningsövningarna nedan.

​

**Jämn andningsövning utan andhållning (4-4)**

Avslappnande. Sitt bekvämt på en stol, ta ett djupt andetag och sänk axlarna. Känn andningen långt ner i buken, strax under naveln. Känn din kropp, dina fotsulor mot marken, baken mot stolen. In- eller utandning ska ske utan ansträngning, andas mjukt och följsamt utan ansträngning.

1. Andas in genom näsan, räkna till 4
2. Andas ut genom näsan, räkna till 4

Upprepa 5 - 20 gånger.

​

***Tips!***

Du kan förlänga tiderna för varje steg från 2 till 4, 6 sek osv.

​

***Tips!***

Låt hela andningscykeln kännas som en våg som slår fram och tillbaks mot en strand! Du kan även göra denna andningsövning liggande och då prova att föra bäckenet väldigt svagt framåt vid inandningen och vid utandningen för du bäckenet väldigt svagt bakåt!

​

​

​

|  |
| --- |
| *Öva enkla andningsövningar där bukanding ingår medvetet**på sikt automatiseras andningstekniken i din vardag!* |

​

​

**Förlängd utandning (4-8)**

Lugnande effekt på hjärnan och hjärtat, högt blodtryck, vid överaktivitet, [stress](http://www.halsosidorna.se/Stress.htm) och spänningar. Aktiverar det [parasympatiska systemet](http://www.halsosidorna.se/Mentalochpsykiskhalsa.htm#parasympatiska%20nervsystemet). Sitt bekvämt på en stol, ta ett djupt andetag och sänk axlarna.

1. Andas in genom näsan, räkna till 4
2. Andas ut genom näsan, räkna till 8

Upprepa 5 - 20 gånger.

​

***Tips!***

Du kan förlänga tiderna för varje steg från 4 till 6, 8 sek osv.

​

***Tips!***

Du kan ha ett väsande ljud när du andas ut, genom att du trycker ut luften med ett motstånd genom att använda magmusklerna, medan du gör inandningen lätt och låter bara luften strömma in i lungorna. Detta är en sorts styrketräning för din diafragma, lungorna samt in- och utandningen, något som på sikt kommer förbättrar din naturliga andning i vardan. Gör denna övning 5 - 15 min per dag!

​

​

**Förlängd inandning (8-4)**

Stärker självkänslan. Bra vid trötthet, depression, lågt blodtryck. Aktiverar det [sympatiska nervsystemet](http://www.halsosidorna.se/Mentalochpsykiskhalsa.htm#sympatiska%20nervsystemet). Sitt bekvämt på en stol, ta ett djupt andetag och sänk axlarna.

1. Andas in genom näsan, räkna till 8
2. Andas ut genom näsan, räkna till 4

Upprepa 5 - 20 gånger.

​

***Tips!***

Du kan förlänga tiderna för varje steg från 4 till 6, 8 sek osv

​

**Jämn andningsövning med en andhållning (4-4-4)**

Lugnande och avslappnande. Sitt bekvämt på en stol, ta ett djupt andetag och sänk axlarna.

1. Andas in genom näsan, räkna till 4
2. Hålla andan, räkna till 4
3. Andas ut genom näsan, räkna till 4

Upprepa 5 - 20 gånger.

​

***Tips!***

Du kan förlänga tiderna för varje steg från 4 till 6, 8 sek osv.

​

***Tips!***

Du kan blunda och fokusera på en punkt mellan ögonen vid näsroten medan du andas!

​

**Enkel andningsövning med dubbel andhållning (4-2-4-2)**

Lugnande och avslappnande. Sitt bekvämt på en stol, ta ett djupt andetag och sänk axlarna.

1. Andas in genom näsan, räkna till 4
2. Hålla andan, räkna till 2
3. Andas ut genom näsan, räkna till 4
4. Hålla andan, räkna till 2

Upprepa 5 - 20 gånger.

​

***Tips!***

Du kan förlänga tiderna för varje steg: dvs. för in- och utandningen från 4 till 8 sek, samt för andhållningen från 2 till 4 sek.

​

​

***Tips!***

Éiriú Eolas förespråkar en andningsmetod där du andas in genom näsan och ut genom munnen med en specifik teknik och med ett svagt ljud vid in-och utandning enligt (6,3,9,3), (Pipe breathing -Hhhhh, 3, Haa... , 3), ska fungera avstressande, göra dig alert och avslappnad samtidigt samt rensa kroppen från [toxiner](http://www.halsosidorna.se/Kroppsligrening.htm#toxiner), se <http://eiriu-eolas.org/online-version/>.

​

**Enkel andningsövning med en andhållning, Ujjayi (4-8-8)**

Har en värmande effekt på kroppen. Sitt bekvämt på en stol, ta ett djupt andetag och sänk axlarna.

1. Andas in genom näsan, räkna till 4
2. Hålla andan, räkna till 8
3. Andas ut genom näsan, räkna till 8

Upprepa 5 - 20 gånger.

​

***Tips!***

Du kan förlänga tiderna för varje steg: inandningen från 4 till 8 sek, andhållning och utandningen från 8 sek till 16 sek osv.

​

**Avancerad andningsövning med en andhållning, Ujjayi (4-16-8)**

Har en värmande effekt på kroppen. Bra för ämnesomsättningen och motståndskraften mot sjukdomar. Sitt bekvämt på en stol, ta ett djupt andetag och sänk axlarna.

1. Andas in genom näsan, räkna till 4
2. Hålla andan, räkna till 16
3. Andas ut genom näsan, räkna till 8

Upprepa 5 - 20 gånger.

​

***Tips!***

Du kan förlänga tiderna för varje steg: inandningen från 4 till 8 sek, andhållning från 16 sek till 32 sek, samt utandningen från 8 till 16 sek osv.

​

​

**Andning genom tungan, Shitali (4-8)**

Har en kylande effekt på kroppen. Sitt bekvämt på en stol, ta ett djupt andetag och sänk axlarna.

1. Andas in genom tungan, rulla tungan skålformat och sträck ut den en bit, räkna till 4
2. Andas ut genom näsan, dubbla tiden, räkna till 8

Upprepa 5 - 20 gånger.

​

***Tips!***

Du kan förlänga tiderna för varje steg: inandningen från 4 till 8 sek, utandningen från 8 till 16 sek osv.

​**3 andningsövningar för hälsan**

[HÄLSA](https://kurera.se/kategori/halsa/) 3 februari, 2015

**Fakta**

**Andningsövningar (och rätt andningsteknik) är bra för:**
• Avslappning och reducering av stress - kortisolet minskar
• Musklers och cellers syresättning
Immunförsvaret
• Ämnesomsättningen
• Blodcirkulationen -som ökar
• Motverkar känslomässiga obalanser som ångest och depression (mild, måttlig och svår)
• Motverkar hjärtsjukdomar och stroke
• Hjärnans funktion - ökar mentalt fokus, lugn och återhämtning från stress-stimuli
• En bättre tarmfunktion
• Optimismen - som ökar
• Känslan av välbefinnande och sinnesfrid
• Bättre energiförbränning, se energibehov
• Lättar mentala blockeringar
• Renar kroppen från slaggprodukter och toxiner
• Avlastar njurar och lever
• Ger liv åt håret och huden

**Andningens dag**Andningens dag instiftades 2012 av tidningen Hälsa för att lyfta fram verktyg, kunskap och metoder menade att förbättra medvetenheten om andningen som hälsometod. Idén kom från redaktionschefen som tyckte att det var hög tid att uppmärksamma något av det viktigaste vi har – andningen.

**Det finns ett knep som varken kostar tid eller pengar – men vars hälsofördelar är svindlande många.
Knepet? Jo, rätt andningsteknik!
Idag är det Andningens dag. Det firar vi på Kurera med att ge förslag på 3 dunderbra andningsövningar.**

– Det finns några enkla men kraftfulla andningsmetoder som är fria från biverkningar, kan sänka sjukvårdskostnaderna och är lätta att praktisera i det dagliga livet. Övningarna har visat sig ha gynnsamma effekter såväl fysiskt som psykiskt, berättar Pia Lahdenperä på [Art of Living](http://www.artofliving.org/se-sv), en organisation som bland annat arbetar med att föra ut andningen som ett dagligt verktyg för att reducera stress och höja individens energinivå.

**Hur andas man rätt?**
– Det första steget är att bli medveten om sin andning. Att använda hela vår lungkapacitet och sedan medvetet föra luften till magen och bröstkorgen som en våg. Precis så som små barn andas, säger Pia som hållit kurser i andningsövningen “Sudarshan Kriya” världen över, bland annat på ett spanskt fängelse utanför Madrid och företaget Google.