

Andas rätt och må bättre

Sätt dig ner och observera din andning. Andas du genom munnen eller näsan? Går andetagerna djupt ner i lungorna eller har du vant dig vid att ta korta andetag som stannar i bröst-korgen? Vårt sätt att andas kan säga oss en hel del om vår hälsa.

Andningen är en del av vårt autonoma nervsystem. Det sker automatiskt och är normalt inget vi tänker på. Men till skillnad från exempelvis immunförsvaret kan vi medvetet påverka hur vi andas, något som gör att vi kan lära in både bra och dåliga andningsmönster.

Hur vår kropp fungerar och hur vi andas har fascinerat människan i tusentals år. För att bättre förstå varför träffar jag hälsocoachen och certifierade Wim Hof Method-instruktören Björn Karlsson från Kalmar.

Vi sätter oss ned och tar tillsammans några djupa andetag. In genom näsan och ut genom munnen. Björn Karlsson rekommenderar att man till vardags enbart andas genom näsan men syftet med övningen är att andas ut sakta. Luften ska strömma in, fylla lungorna helt och på utvägen skapar vi ett luftmotstånd med läpparna.

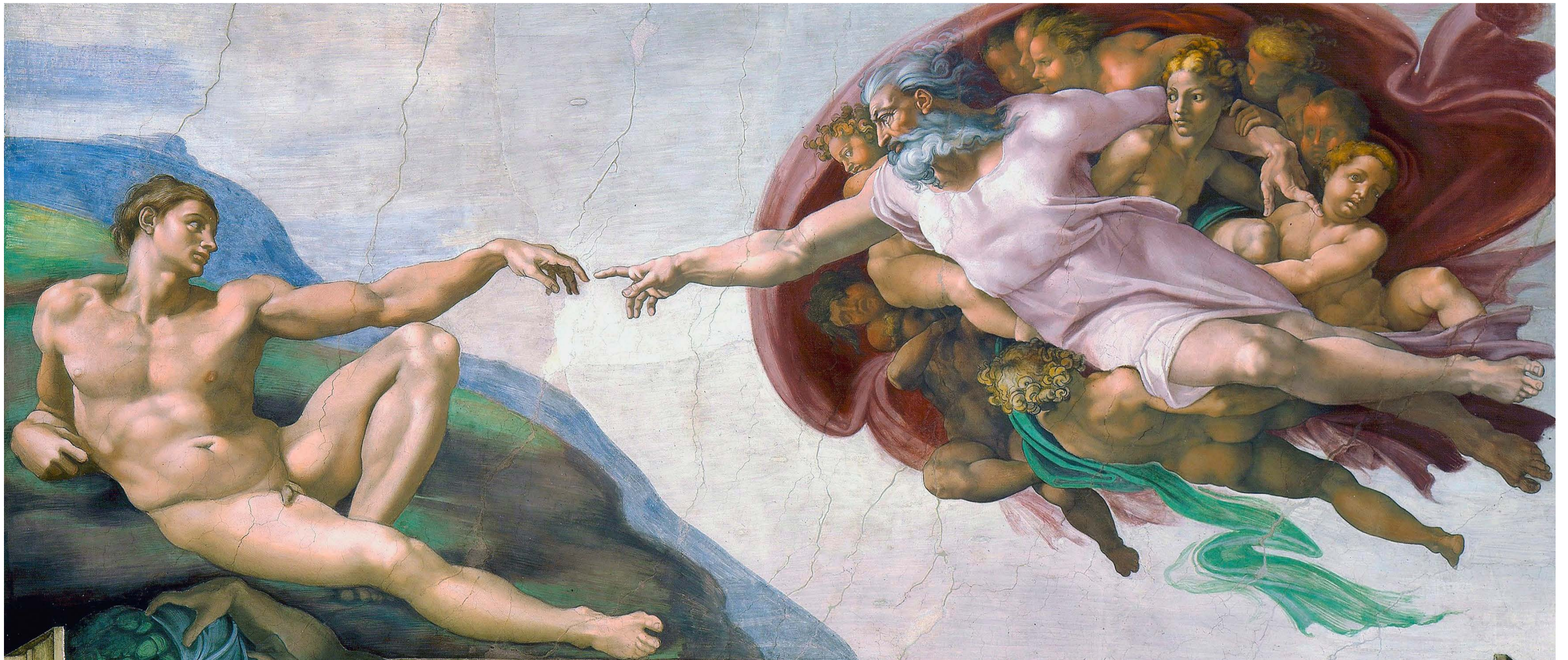
Här minskar vi frekvensen i andningen och håller medvetet en långsam utandning vilket stimulerar det lugnande nervsystemet. När vi andas ut långsamt så triggar vi vagusnerven i kroppen. Vagusnerven har direkta kopplingar till det sympatiska och parasympatiska nervsystemet, alltså det stressande systemet respektive det lugnande. Om vi andas ut långsamt så försätter vi via vagusnerven kroppen i ett lugnare tillstånd. Det är inget vi behöver tänka på, det är ren mekanik. Om du andas ut långsamt så kommer hjärtat att börja slå långsammare och det lugnande nervsystemet kommer att aktiveras, säger Björn Karlsson.

Efter bara några djupa andetag känner jag hur kroppen är lug-

nare, axlarna har sjunkit in aning och tankarna är något färre. Med hjälp av enkla andningsövningar kan man lära känna sina andningsmönster. Tillsammans med träning kan andningsövningarna också bidra till att öka lungkapaciteten. – Det finns få saker som påverkar ens hälsa så mycket som andningen. Jag kan nämna en långtidsstudie som utfördes på 5 000 människor. Syftet var att mäta de faktorer som påverkar ens livslängd. Man tittade på bland annat kost, genetik och sömnavanor. Den faktor som korrelerade över hela populationen var lungkapacitet. – Det finns få saker som påverkar ens hälsa så mycket som andningen. Jag kan nämna en långtidsstudie som utfördes på 5 000 människor. Syftet var att mäta de faktorer som påverkar ens livslängd. Man tittade på bland annat kost, genetik och sömnavanor. Den faktor som korrelerade över hela populationen var lungkapacitet.

På samma sätt som ett positivt andningsmönster kan ha positiva effekter på hälsan kan ett negativt andningsmönster vara destruktivt. Det är vanligt att man andas för högfrekvent och för ytligt. Många andningsövningar handlar om att under en period medvetet andas på ett sätt som programmerar om kroppens automatiska system. Björn Karlsson är noga med att påpeka att det är den vardagliga andningen som är den viktigaste, alltså de tider på dygnet där vi inte alls tänker på hur vi andas.

Vi tar normalt mellan 20 000 och 25 000 andetag varje dag. Andningen går på autopilot och många har antingen en för hög andningsfrekvens eller andas för ytligt. En ytlig andning, alltså när man främst andas i höjden med bröstkorgen, gör att lungorna inte får den mängd syre de behöver. För att få in mer syre kompenserar kroppen genom att öka andningsfrekvensen vilket aktiverar det stressande nervsys-



Historiskt har andning stått som en symbol för livet. I den kristna kulturen blåser Gud in livets ande genom människans näsborrar. Målning av Michelangelo Buonarroti (1475–1564). FOTO: PUBLIC DOMAIN

Vardagsandning bör ske genom näsan.

Björn Karlsson förklarar att många som känner sig stressade förstärker stressen genom dåliga andningsvanor.

– Initialt behöver du kanske göra dig medveten om din andning och göra vissa andningsövningar. Du behöver uppleva och förstå hur kroppen reagerar

när du andas på vissa sätt. Men när du befäst ett nytt andningsmönster behöver du inte längre tänka på det, då sker det automatiskt.

Nästan all vardagsandning bör ske genom näsan. Förutom den del som syns utanför kroppen

består näsorganet av en mängd kanaler som sitter innanför kraniet.

Om det är kallt ute och du andas genom munnen förs den kalla luften direkt ner genom huvudbronkerna i lungorna, men om du andas genom näsan värms luften sakta upp genom den inre näsans struktur. Denna struktur är designad för att utföra flera viktiga funktioner, inklusive fuktning, uppvärmning och rening av inandad luft. Den komplexa anatomin och samverkan mellan dessa delar gör näsan till en central del av vårt andningssystem.

Om du kupar dina händer framför ansiktet och sedan andas ut, först genom näsan och sedan genom munnen, märker du att den luft som kommer ut genom munnen är mycket fuktigare än den som kommer ut genom näsan. Näsan har en funktion att fukta den luft som kommer in samtidigt som den tar tillvara värmen från den inandade luften. När du andas genom näsan produceras kväveoxid i näslemhinnan. Kväveoxiden är luftvägsväggarna, hjälper luftvägarna att slappna av och ökar kroppens förmåga att ta upp syre. Den reglerar också luft-



Byt ut femton minuters filmtittande mot att bara sitta och andas.

BJÖRN KARLSSON
Hälsocoach och certifierad Wim Hof Method-instruktör
FOTO: ANTON NILSSON

vägarnas tonus (spänning) och vidgar lufttrören. Något som är särskilt viktigt under träning.

Björn Karlsson berättar att de kosttillskott (PWO pre-workout) man tar före träning ofta har just kväveoxid (mer bekant som Nitric Oxide NO) som sin främsta ingrediens. Om man djupandas

genom näsan före träning skapar kroppen själv den kväveoxid som behövs för att öka syreupptagningsförmågan.

Hur du andas när du är vaken påverkar hur du andas när du sover. Går du under dagen med en andning som ligger uppe i bröst-korgen kommer denna stress att följa med dig under natten. Men om du under dagen har använt andningen till att aktivera ditt lugnande nervsystem så kommer detta andningsmönster att göra så att du sover djupare.

– Vi tar ofta för givet att vår kropp bara ska fungera. Om du bara ägnar lite tid åt de här delarna så blir du rikligt belönad genom bättre hälsa. Prova att byta ut femton minuters filmtittande mot att bara sitta och andas. Du kan testa Wim Hof-metodens andning, meditativ andning eller bara blunda och vara medveten om dina andetag. Saker kommer att hända i din kropp. Genom att fokusera på dina andetag påverkar du även din hjärna. ■

Anton Nilsson
anton.nilsson@epochtimes.se

Vetenskapen bakom uråldriga andningstekniker

James Nestor har skrivit bästsäljaren Det perfekta andetaget: den nya vetenskapen om en förlorad konst, i vilken han argumenterar för att vi har glömt bort hur man andas korrekt.

Alla andas, men vet vi verkligen hur man gör? I sin bok Det perfekta andetaget argumenterar journalisten och författaren James Nestor för att andningen är en av de viktigaste faktorerna för hälsa

och välbefinnande. Tekniken har utforskats grundligt men glömts bort i modern tid.

Under tiden före den moderna teknologin ägnade människan mer tid åt att utforska och experimentera i hur den mänskliga kroppen fungerar. James Nestor undersöker vetenskapen bakom andningstekniker från bland annat yoga och buddhistisk meditation för att göra den tillgänglig för

en modern publik.

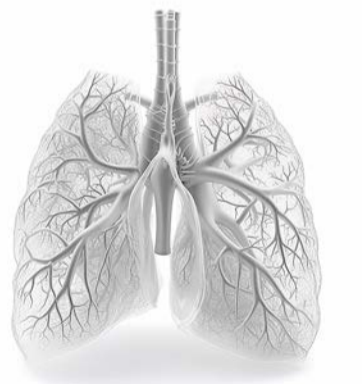
En grundtes i boken är vikten av att andas genom näsan. Nestor beskriver hur nästan hälften av alla människor är kroniskt stressade till följd av att de andas på ett felaktigt sätt och att munandning är den största orsaken till detta. För att bevisa sin tes testar han att under en period enbart andas med munnen. Något som leder till såväl snarkningar som sömnapné.

OM Andning

Vi tar mellan 20 000 och 25 000 andetag varje dygn. Det andningsmönster vi har under dagen följer ofta med oss även när vi sover.

Näsborrarna påverkar kroppen på olika sätt. Den högra näsborren är kopplad till det sympatiska nervsystemet och vänster hjärnhalva medan den vänstra näsborren är kopplad till det parasympatiska nervsystemet och höger hjärnhalva. De två näsborrarna har ett system där de turas om att vara dominerande.

Näsandning anses som det bästa när det gäller vardagsandning men är också bra vid träning. När du andas genom näsan tempereras luften, filtreras från patogener och fuktas. Vid näsandningen sker också en process som skapar kväveoxid, ett ämne som bland annat förbättrar kroppens förmåga att ta upp syre.



Andas så att luften går långt ner i dina lungor.
FOTO: SHUTTERSTOCK

Djupandning stimulerar det parasympatiska nervsystemet, alltså det system som skapar lugn och ro i kroppen. Många andas högfrekvent och långt upp i bröstet vilket i stället stimulerar det sympatiska nervsystemet som stressar kroppen. Om man är stressad kan det således bero på dåliga andningsvanor.