

Træk vejret som babyer gør...

Træn bevidst vejtrækning....

Helt grundlæggende gælder dette:

1) Træk vejret gennem næsen

Al vejtrækning starter i næsen.
Næsen er skabt til at trække vejret.

2) Læg tungen op i ganen

Tungen skal ligge blødt i ganehvælvingen dog uden at røre ved fortænderne med tungespidsen.

Har du svært ved det, så brug et af de følgende hjælpemidler: Sut – Synk – Smil – Løft øjenbryn – Nik med hovedet.

Husk at lukke læberne.

Nu er du klar til øvelser og daglig træning:

A) Nærværsøvelsen

Træk vejret konstant, uden at anstrenge dig og uden at holde pause. Fokuser på dette: Træk vejret roligt ind indtil du har fået luft nok, pust derefter straks ud indtil du føler at det er ok, så træk vejret roligt ind igen osv.

B) Træk vejret ind på fire, pust ud på seks

Der findes ingen regler for vejtrækningsrytmen, men det er gavnligt, at puste lidt længere ud end at trække ind. Når der ikke findes regler, så er du nødt til at bruge din egen fornemmelse for hvad der er bedst.

C) Vejtrækning med pauser ("vejrhold")

Start med at holde pause på to, når du har trukket vejret ind, pust ud, og hold pause på 2, inden du trækker vejret ind igen:

4 ind – 2 pause – 6 ud – 2 pause – 4 ind...

Senere kan du variere alt efter behov og lyst til f.eks.: 4 ind – 5 hold – 6 ud – 5 hold – 4 ind...

...det gir dig et naturligt åndedræt

Kun når du trækker vejret gennem næsen er du i korrekt overensstemmelse med hvordan dit åndedrætsapparat er bygget.

Når tungen hviler oppe i ganen, så er luftvejen åben. Luftrør og spiserør er adskilt. Sådan sutter babyer og får derfor ikke mælken i gal hals, medmindre tungebåndet er for kort og tungen derfor ikke kan gå op i ganen.

Det er tungs styrke og position, som styrer din diafragmamuskel, denne bør være kroppens vigtigste åndedrætsmuskel.

Denne øvelse skal give dig ro og fokusering. Den er god til at starte træningen med og når du holder pauser midt under træningen.

Du trækker vejret dagen igennem (normalt) mellem 15 og 18 gange pr. minut. Denne øvelse her gør din vejtrækning langsommere. Nu er du kommet helt ned på cirka 6 vejtrækninger pr. minut. Wupti! Her er allerede gevinst! 6 – 12 vejtrækninger pr. minut er optimal.

Pauser er vigtige i livet. Vejrhold styrker dine lungers evne til at optage ilt. Og det er godt for kroppen. Samtidig forbedrer denne øvelse kroppens kemi: Affaldsstoffer især kultveile udskilles ordentligt. Kroppens syre-base balance harmoniseres. Du danner nitrogenoxid til gavn for en god lungefunktion, til at berolige nerverne og til at styrke dit immunforsvar.

Træk vejret som babyer gør...

D) Træk vejret gennem venstre næsebor

Brug tommelfingeren eller pegefingeren til at lukke højre næsebor. Så du kun trækker vejret gennem venstre næsebor.

Træk vejret som beskrevet under A), B) og C).

E) Træk vejret gennem højre næsebor

Brug tommelfingeren eller pegefingeren til at lukke venstre næsebor. Så du kun trækker vejret gennem højre næsebor.

Træk vejret som beskrevet under A), B) og C).

Husk!

- 🧩 Det tager flere måneder at træne dig til en naturlig vejtrækning.
- 🧩 Du må gerne bruge en god halv time næsten hver dag.
- 🧩 Sig til dig selv: "jeg gør det så godt som jeg kan".
- 🧩 Der findes ingen regler, du finder din egen vej, fordi også din vejtrækning er unik.
- 🧩 Bliver du træt undervejs, så hold pause, læg dig på siden og hvil ud.
- 🧩 Øvelserne er bedst at lave rygliggende med knæerne stillet op (fødderne er der, hvor knæerne lå med udstrakte ben). Hold afstand mellem knæerne.
- 🧩 Find din åndedrætsterapeut, men vælg en som arbejder med omsorg (ikke med præstation).

Din hjerne har det nemmere ved at forholde sig til et næsebor ad gangen. I forvejen bruger du skiftevis højre og venstre næsebor mere end det andet, du skifter cirka hver time til halvanden.

Venstre næsebor forbinder sig med det parasympatiske nervesystem, der hvor du slapper af, kommer i ro og fordøjer. Kineserne ville betegne det som YIN.

Gennem **højre** næsebor forbinder du dig med det sympatiske nervesystem, der benytter vi os af, når vi skal gå i gang, slås eller løbe vores vej. Kineserne ville betegne det som YANG energi.

Lige siden du tog dit første åndedrag er alt, hvad du har levet, oplevet, frygtet, glædet dig over, talt og sunget, tænkt og realiseret osv., alt det er skrevet ind i dit personlige og helt unikke åndedrætsmønster.

Og dit nervesystem har fuldstændigt tilpasset sig dette. Hvert døgn har du banket det ind med dine 20.000 til 24.000 vejtrækninger.

Ideen med bevidst vejtræknings-træning eller -terapi er, at du slipper nogle uheldige eller usunde mønstre og erstatter dem med mere naturlige eller mere "økologiske" mønstre. Det gir gevinst på alle områder: Dit fysiske helbred, dit følelsesliv, din livsenergi.

Nogen har kaldt åndedrætsterapien det bedste ordløse terapi som findes. Ja, og du kan gøre det selv!

Jeg ønsker dig god tålmodighed og forbedret livskvalitet

Johannes Wilhelm.

