

Vejrtrækningen/ åndedrættet

En måde at finde ro i kroppen og tankerne og dermed berolige sig selv er ved at koncentrere sig om at trække vejret roligt og normalt og dermed have nogen at vende opmærksomheden til.

Et eksempel er den øvelse, hvor du forsøger at finde det sted i kroppen, hvor du mærker dit åndedræt mest. Åndedrættet er vores forbundsfælle, og det er en nem måde at finde ro på.

Når man bevidst fokuserer på sin vejrtrækning, vender man sin fulde opmærksomhed på noget livgivende og centralt for ens eksistens – nemlig det at trække vejret.

Samtidig er det en teknik, der flytter ens tanker væk fra det, der virker forstyrrende eller bekymrende, hen til det helt grundlæggende for det at være til – åndedrættet.

En hurtig og overfladisk vejrtrækning kan dels give angstlignende symptomer og det kan dels give anledning til ophobning af kuldioxid, der medfører at kroppens celler ikke iltes tilstrækkeligt.

En sund vejrtrækning er ensbetydende med, at man bruger mellemgulvet og sine lungers fulde kapacitet med fokus på den nederste del af brystkassen – det vil sige ”at trække vejret helt ned til maven”, med en diskret bevægelse i brystkassen, og hvor man fornemmer, at maven ligesom spiler sig ud, når luften trækkes ind og at maven flader ud, når luften pustes ud. Man lader simpelthen ilten vandre ud til hver celle i kroppen, så hele kroppen iltes igennem.

Når vi øver os i at trække vejret ind gennem næsen og puste langsomt ud gennem munden (ligesom når man spidser læberne for at fløjte) og tømme lungerne for luft, træner vi vores mellemgulvsmuskel, og efterhånden bliver det nemmere, at trække vejret dybt.

En sund og beroligende vejrtrækning er ensbetydende med, at åndedrættet er dybt og langsomt (prøv at huske på vores øvelse, hvor du tæller langsomt til 4 inden i dig selv, når du trækker vejret ind og igen tæller langsomt til 4, når luften pustes ud – trækker du vejret langsomt, tæller du også langsomt). Når åndedrættet er dybt og langsomt, øger man aktiviteten i den parasympatiske del af nervesystemet, som er med til at dæmpe angst og stress.