



# Andning

## Varför det är så viktigt

Vi tar ca 25 000 andetag under en dag och totalt ca 600 miljoner under hela livet.

Genom din andning kan du påverka funktioner i det autonoma nervsystemet dvs. den delen av nervsystemet som du vanligtvis inte styr med viljan, utan som fungerar av sig själv. Det autonoma nervsystemet reglerar alla automatiska funktioner i kroppen som hjärtfrekvens, blodtryck, ph-värde, celluppbyggnad, matsmältning, endokrinutsöndring och så vidare.

Det autonoma nervsystemet har två delar: det sympatiska och det parasympatiska. Den sympatiska delen styr aktivering av kroppen och den parasympatiska reglerar vila och återhämtning.

Andningen är unik eftersom den både är automatisk (omedveten) OCH någonting vi kan påverka medvetet. Genom att påverka vårt andningsmönster kan vi påverka vår kropp och många av de automatiska delarna som är så viktiga för en god hälsa (se exemplen ovan). Andningen är också viktig för utrensningen av slaggprodukter.

Andningen är en enormt viktig nyckel till stärkt hälsa och stressreducering. Den är ett otroligt kraftfullt verktyg för att motverka stressens skadliga verkan på kroppen.

Andningen ger oss naturligtvis det syre vi behöver för att leva. Men inom den yogiska filosofin bidrar andningen till prana (livsenergi) på ännu mer betydelsefulla och subtila sätt. (Qi eller chi är också ord för denna livsenergi.) Andningsövningar kallas pranayam på sanskrit och genom att regelbundet göra andningsövningar ökar kroppens kapacitet att hålla prana i kroppen.

Andningsövningar är enkla, effektiva och du påverkar kroppen positivt på bara några få minuters medveten andning. Flera av andningsövningarna i den här kursen fungerar också hur bra som helst att göra varsomhelst (på jobbet, på bussen, i kön) och närsomhelst (på morgonen när du vaknar, på kvällen innan du ska sova, och mitt på dagen för att komma ner i varv under en hektisk arbetsdag. Sätt gärna en påminnelse på mobilen för att komma ihåg att göra din andningsövning, annars är det lätt att glömma bort!



VITALISTA



# Andning

## Varför det är så viktigt

Andningsövningar är inte bara suveräna för att hjälpa dig att komma ner i varv vid stress, de hjälper dig även att få ett bättre andningsmönster i vardagen.

### 6 tips för "rätt" andning:

- Andas med näsan, inte med munnen.
- Andetaget ska nå ända ner i magen, till de nedersta delarna av lungorna.
- Diafragman ska aktiveras när du andas.
- En god andning är avspänd, lugn och långsam.
- Andningen ska vara rytmisk och regelbunden.
- Antalet andetag per minut i vila ska optimalt vara 8-12 (när vi är stressade är det ofta många fler, ca 15-25)

### Några tecken på andning med förbättringspotential:

- Du andas med öppen mun. (Vaknar du ofta på morgonen och är torr i halsen?)
- Du andas ytligt.
- Du suckar eller harklar dig regelbundet.
- Din andning hörs vid vila.



VITALISTA