



Velkommen! Terapi i hyggelige omgivelser

God vejrtrækning er magt *af Jette Thulin*

I det daglige tænker vi ikke meget over vores vejrtrækning. At trække vejret er en af de mest grundlæggende funktioner, som hører til i kroppens autonome system. Vejrtrækning kan dog have en stor indvirkning, på vores fysiske og mentale helbred. Ved at træne vejrtrækning, som går helt i dybden, kan vores velbefindende forbedres på flere niveauer. En god vejrtrækning kan dermed give os mere kontrol, eller magt over ubehageligheder vi oplever fysisk og psykisk.

Fysiske fordele ved dyb vejrtrækning

- Fokuseret vejrtrækning, kan reducere spændinger i muskler, f.eks. i nakke og skuldre, men også i mave og underliv. Den kan samtidig virke smertereducerende.
- Dybe vejrtrækninger virker stressreducerende, idet de aktiverer den del af vores nervesystem, som hjælper os med at slappe af. Det betyder, at dybe vejrtrækninger virker beroligende og medvirker til vores generelle velbefindende.
- Dyb vejrtrækning hjælper med at øge iltoptagelsen i blodet. Derved kan vi opnå øget energi og en bedre koncentration.

Mentale sundhed og vejrtrækning

- I qigong, yoga, meditation og mindfulness har vejrtrækning en central betydning. Her hjælper vejrtrækningen os med at være nærværende og opmærksom i øjeblikket, hvilket medvirker til at kroppen kan yde godt, reducere stress og forbedre mental og fysisk sundhed.
- En afslappet rytmisk vejrtrækningsteknik, kan være en effektiv søvnfremmende metode. Langsomme, dybe vejrtrækninger virker også her beroligende for nervesystemet og hjælper med at skabe vilkår for god søvn.

Lær at trække vejret - sundt

Selv om vi trækker vejret helt automatisk, så er der en risiko for at vejrtrækningen bliver overfladisk. Det sker når vi har travlt, er usikre, er angst, bliver stressede mv. Derfor kræver det også træning og rutiner at bringe sin vejrtrækning et sundere sted hen.

Brug vejrtrækning i 'overgange'

Vi skifter 'scene' mange gange i løbet af en dag. F.eks. fra hjem til arbejde, fra møde til møde, fra kunde til kunde osv. Brug vejrtrækning til at hjælpe med at lette alle disse overgange eller skift. Tag en eller to dybe vejrtrækninger, hver gang du skifter scene.

Under træning

Ved at fokusere vejrtrækningen under træningsrutiner. Det kan øge ydeevnen.

Træn vejrtrækning

Brug nogle minutter hver dag på at træne vejrtrækning. Sid eller lig et roligt sted, fokuser nu på at trække vejret dybt ind og ånde langsomt ud. Hold en lille pause mellem ind- og udånding. Vær sikker på, at vejrtrækningen når helt ned i maven og ikke bliver korte åndedræt i brystkassen.

Vejrtrækningspause

Dybe vejrtrækninger kan afhjælpe følelsen af at blive overvældet, angst eller stresset. De kan hjælpe til at genvinde ro og dermed mulighed for at tackle udfordringer med klarhed.

Vejrtrækning er magt

Dyb vejrtrækning er en kraftfuld og enkel metode, som kan få betydelig indvirkning på vores fysiske og mentale velbefindende. Ved at arbejde fokuseret og regelmæssigt, med at forbedre den gode vejrtrækning kan vi opleve forøget energi, reduceret stress og øget mental klarhed.

[Åndedrætsøvelse klik her](#)

@godtlivnu

