

Inandningar är uppiggande!
Anledningen är bland
annat att de stimulerar
hjärtfrekvensen och höjer
blodtrycket.



MINSKA STRESSEN MED RÄTT ANDNING

Nya studier styrker vad yogautövare har vetat länge. Din andningsrytm speglar hur du mår och genom att undersöka luftflödet i näsan får du ett direkt kvitto på om du är lugn eller stressad.

TEXT AV MARIAN PAPP

SÄTTET SOM VI andas på är oerhört viktigt och en anledning till att alla body-mind tekniker som yoga, qi-qong och thai-chi fokuserar på en mjuk och jämn andning.

De flesta av oss är medvetna om att en ökad andningsfrekvens speglar stress eller upprymdhet medan en långsammare, förlängd utandning speglar lugn och kontroll. Men visste du att du kan mäta hur stressad eller lugn du är genom att känna efter i vilken näsborre du andas lättast?

Fysiskt sett är det nämligen alltid lättare att andas genom en av de två näsborrarna. Detta är ett biologiskt fenomen och kallas för näscykeln. När höger näsborre dominerar är man oftast fysiskt och/eller mentalt aktiv, utåtriktad, varm i kroppen och kanske till och med stressad.

När det är lättare att andas genom vänster näsborre är man oftast lugn, avslappnad, har en låg energinivå, ägnar sig åt olika artistiska aktiviteter, lyssnar och har många gånger en kallare känsla i kroppen.

Du kan lätt ta reda vilken som är din dominanta näsborre eftersom den som har lägst ljud är mera öppen. Ett annat sätt är att hålla handryggen under näsan och blåsa ut luften. Ibland kan man ha samma flöde i båda näsborrarna, försök då vid ett senare tillfälle.

SJÄLVA DOMINERINGS av näsborrarna växlar mellan var 120-240:e minut - vilket hänger ihop med domineringen av hemisfärerna i hjärnan. Går man tillbaka till indisk lära och texter om swara yoga beskrivs växlingen av energin i näsborrarna i gamla texter. Där kan man också läsa att energikanalerna i näsan speglar vår energinivå. Enligt yogatraditionen finns det tre huvud-

kanaler (nadis) som involveras vid näsborrsandning. De börjar i huvudet mellan ögonbrynen, slutar i bäckenbotten och löper jämte och längs med ryggraden.

För att kontrollera vilken näsborre som ska dominera för tillfället bär vandrande yogis i Indien ofta med sig en käpp (danda) som de trycker in i ena armhålan. Genom att trycka in käppen i höger armhåla så kommer den vänstra näsborren att öppna sig mer än höger och vice versa.

NYA, VÄSTERLÄNSKA STUDIER visar också att näscykeln har en större effekt på det autonoma nervsystemet än man tidigare trott. Studier har till exempel pekat på att en brist i växlingen av flödet i näsan (det vill säga när en sida dominerar) kan leda till olika sjukdomar och att växlingen mellan näsborrarna, som styrs via hypothalamus i hjärnan, försämras med åren.

Man har också konstaterat att en ökad aktivitet i vänster frontallob tycks hänga ihop med positiva känslor och i detta fall är oftast höger näsborre öppen.

Liksom indierna kan du vid behov själv påverka växlingen. Känner du dig nedstämd kan du ändra på domineringen av näsborren genom att helt enkelt andas endast genom höger näsborre. Till sin hjälp kan man använda avslappningsövningar.

Efter ett yogapass är oftast vänster näsborre öppen vilket kan bero på att man är lugn och avslappnad, och har en ökad parasympatisk aktivitet. Delvis beror det också på att man ligger på sin högra sida vid avslappningen vilket aktiverar en reflex som gör att motsvarande sidas näsborre, i det här fallet vänster, öppnar sig och gör dig mer lugn och sansad. ■

4 TIPS FÖR EN BÄTTRE ANDNING

1. Andas genom näsan

All andning ska gå via näsan, både in- och utandningen. Näsan filtrerar, värmer och försvarar kroppen mot främmande ämnen. Passa på att observera vilken näsborre som dominerar för tillfället.

2. Slappna av i axlarna

Lägg märke till hur rörelsen i axlarna ändras lite vid varje in- och utandning. Försök att undvika att axlarna åker upp vid inandning. Skulderbladen bör dras bort ifrån varandra i sidled vid inandning och komma mot varandra igen på utandning, medan bröstorgans rörelser går uppåt och åt sidorna vid inandning och ner och ihop på utandning.

3. Rätt kläder

Känn också skillnaden mellan olika kläder. Om du har tajta kläder på dig flyttas oftast andningen automatiskt uppåt mot bröstet. Detsamma sker om du kontinuerligt spänner magen.

4. Känn efter i magen

Känn hur magen åker fram och lite utåt på inandning samt sjunker in aningen vid utandning. Om enbart bröstorgans rör sig andas du inte på rätt sätt.

Försök att tänka att luften dras ner till magen eller höften samtidigt som du slappnar av i axlarna, - då brukar man kunna få till en idealisk, fri andning.