

Jag har läst

## ”Medveten Andning”

Av Anders Olsson

Sorena AB (2012)



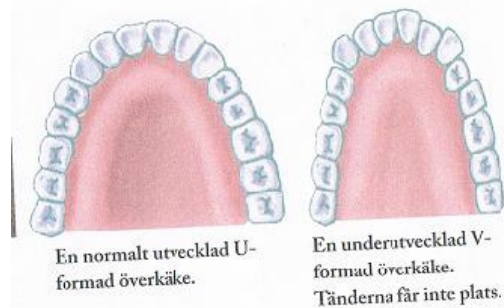
Pia Hellertz – 31 maj 2012

Jag har alltid förstått att vår andning är viktig, men först när jag läste dr Johannes Lindhs bok ”*Medicinskt svårförklarliga symtom*” för nån månad sedan så förstod jag på djupet hur viktigt det är. Vilket ledde mig till att fördjupa mig i ämnet genom kontakt med Anders Olsson och Sorena AB, [www.sorena.se](http://www.sorena.se), som gjort till sin mission att förmedla information och utbildning om vikten av att andas rätt. Nu i maj publicerade Anders Olsson sin bok ”*Medveten andning*” och jag har läst med mycket stor behållning. Boken är både en teoretiskt kunnig och en praktiskt användbar bok. Anders har många effektiva övningar för hur man kan förbättra sin andning. Inte nog med det – han har utvecklat en liten ”apparat”, en Relaxator, med vars hjälp vi kan förbättra vår näs- och magandning.

### Att andas med näsan

Jag har aldrig tänkt på hur jag andas tidigare. Inte ens att det var jobbigt att andas. Förän Anders beskriver nödvändigheten av att andas genom näsan och inte genom munnen. Vi får en bättre andning genom näsan, luften når djupare ner i lungorna och luften värms och fuktas. Luften är full av bakterier, virus, kemikalier och andra partiklar. Många av dessa fastnar i näsan när de kommer i kontakt med de klubbiga flimmerhårsbeklädda näsväggarna. Dessutom kryddas inandningsluften med kväveoxid, NO, som är ett viktigt ämne som gör att den glatta muskulaturen i luftvägar och blodkärl vidgas.

En mycket intressant uppgift är att tänderna blir bättre och rakare. När vi andas genom munnen torkar saliven ut och vi riskerar att få hål i tänderna. Tungans naturliga plats är uppe i gommen, vilket gör att tänderna får en rundad placering. När vi andas genom munnen hamnar tungan i mitten av munnen eller åker ner i underkäken, vilket gör att vi får ett smalare ansikte och en v-formad tandrad. Tänderna får inte plats och tandraden får olika utseenden.



Bilden hämtad ur boken, sid 124.

Jag testade teorin på en vän som har just den v-formade tandraden och frågade hur hon andas, genom näsan eller munnen? Hon berättade att hon är gravt allergisk sen barnsben och kan inte andas genom näsan.

Jag har länge upplevt problem att andas genom nästan och köpte för något år sedan en "näsvidgare" på apoteket. Dessutom har jag spänningar i käkarna så jag har i flera år sovit med bettskena för att skydda tänderna. Detta är symtom som Anders tar upp som konsekvenser av yttlig bröst- och munandning. Han ger rådet att tejpa för munnen på natten för att tvinga fram en näsandning. Jag köpte kirurgtejp och har nu tejpats munnen i drygt tre veckor och det är en fantastisk känsla. Jag blir avslappnad och jag känner att min andning blir mycket lugnare. Han rekommenderar dessutom att man sover på sidan, vilket jag tycker är mycket skönt. Han menar att det underlättar andningen. Och jag som trodde att det var hälsosammast att sova på rygg.

### **Optimal andning kontra ineffektiv andning**

Anders Olsson menar att den optimala andningen kännetecknas av:

- Näsandning med stängd mun
- Djupandning
- Avslappnad
- Rytmsk och regelbunden
- Tyst
- Långsam, få andetag
- Lång utandning
- Upprätt kroppshållning

Diafragman är tillsammans med hjärtat de muskler som aldrig vilar. Med hjälp av andningen arbetar diafragman, som i sin tur stimulerar olika verksamheter i kroppen

Den ineffektiva andningen kännetecknas av:

- Munandning med öppen mun
- Yttlig bröstandning
- Spänd med uppdragna axlar
- Orytmisk och oregelbunden
- Ljudlig (suckar, harklingar, m.m.)
- Snabba andetag
- Kort, spänd utandning
- Framåtlutad ihopsjunken kroppshållning

Usch så jag känner igen mig. Anders berättar om olika faktorer som försämrar andningen bland annat stress och press, en ökad mängd stimuli, för varm luft inomhus eller för varma kläder, fräna lukter från avgaser och kemikalier, högintensiv träning (många idrottspersoner andas fel och får besvärliga symtom), dåliga mat- och dryckesvanor, "för mycket snack" och för lite rörelse.

### **Konsekvenser**

Anders menar att en ineffektiv andning leder till syrebrist och då minskar cellernas förmåga att producera energi. En ineffektiv andning leder dessutom till att vi använder mer muskelkraft och ansträngning för att "flytta luften in och ut ur lungorna", som han skriver.

Nervsystemet hamnar i obalans, luftvägarna blir successivt trängre, vi får en ökad slemproduktion.

Anders menar att det finns två orsaker till KOL, som jag diagnostiserats med, och det är rökning (men jag slutade för snart 35 år sedan) och ytlig bröstandning. Det blev en motiverande faktor för mig att ta itu med min andning.

Den ineffektiva andningen innebär också sänkt koldioxidnivå, vilket får hjärtat att jobba hårdare och blodtrycket att öka. Vi behöver koldioxiden för att må bra. Det är därför vi ska andas ut långsamt och länge.

”Eftersom vi andas hela 25,000 andetag på ett enda dygn har vi stora vinster att göra på att etablera ett sätt att andas som innebär ’maximal effektivitet med minimal ansträngning’” (sid. 53).

”Om vi exempelvis är rädda för att bli förkyllda räcker det inte med att tvätta händerna om vi samtidigt har munnen öppen och andas in 10,000-15,000 liter ofiltrerad luft varje dag” skriver Anders.

## Stress och andning

En vanlig orsak till ytlig andning och hyperventilering är, som nämnts, stress. Anders redogör mycket detaljerat för det autonoma nervsystemets funktioner, vilka funktioner den sympatiska och parasympatiska delen av nervsystemet har. Han skriver:

”Med ökad parasympatisk aktivitet i de utmaningar vi möter, går vi från omedveten överlevare till en mer medveten skapare av vårt liv.” (sid. 94)

En medveten andning minskar stresshormonerna, menar Anders. Han går så långt så han menar att en medveten andning ger ökad möjlighet till reflektioner och medvetna val i livet. Anders betonar vikten av att reflektera över värderingar i livet, vilka tankemönster vi har, hur vi reagerar i olika situationer. Han menar att en bra balans mellan träning och vila, mental träning, bra kost och rätt teknik är förutsättningar bland annat för idrottsprestationer, men den viktigaste pusselbiten enligt honom är hur vi andas. Om man gjort en högintensiv prestation av något slag är ett råd att direkt praktisera näsandning så snart som möjligt. Det leder till snabbare återhämtning.

## Koldioxid

Anders Olsson menar att det finns en tydlig koppling mellan låga nivåer av koldioxid i kroppen och dålig hälsa. Sättet att andas påverkar koldioxidnivån i kroppen. En viktig faktor är att vi rör på oss, vilket ökar koldioxiden. Vid träning med stängd mun ökar nivåerna ändå mer. Anders har gjort experiment med bland annat idrottare omkring effekterna av djupandning genom näsan och lång utandning bland annat med hjälp av Relaxatorn och försökspersonerna har upplevt mycket positiva effekter. Vi ökar koldioxiden i kroppen genom fysisk aktivitet, näsandning, förlängd utandning, kortare intensiv aktivitet med näsandning samt genom att hålla andan.



Anders berättar att många idrottare har en försvagad diafragma på grund av att de andas högre upp i bröstet både vid träning och i vila, vilket jag tyckte var märkligt.

### **Professioner saknar kunskap**

Både läkare och tandläkare saknar kunskaper om den ineffektiva andningens konsekvenser, både för den allmänna hälsan, olika symtom samt för tändernas hälsa. Bland annat menar Anders att den felaktiga andningen gör barn hyperaktiva och kan i onödan diagnostiseras som bokstavs barn. Han citerar en vetenskaplig tidskrift om tandhälsa och barn:

”... om munandning behandlas tidigt, kan dess negativa effekt på ansiktet och tändernas utveckling och de medicinska och sociala problemen som är förknippade med detta, reduceras eller undvikas.” (sid. 131)

Han ger råd om vad man kan fråga sin tandläkare, tandregleringsspecialist eller läkare om när man har problem som behöver åtgärdas. ”*Sneda tänder är symtomet, inte orsaken*”, skriver han.

Anders tar upp mängder med symtom som är konsekvenser av ineffektiv andning, exempelvis sömnapné, d.v.s. att man gör andningsuppehåll under sömnen, snarkningar, astma, övervikt och mycket mera. Han menar att vi behöver bli medvetna om hur vi sover. Han föreslår exempelvis att vi kan spela in oss själva på video så vi kan se hur vi sover. (Det finns tydligen en app för mobilen som heter SnoreMonitor ☺).

Hjärtat sitter mitt emellan lungorna och vår andning har mycket stor påverkan på hjärtat. Högt blodtryck är ett andningsrelaterat hjärt- och cirkulationsproblem, skriver Anders, och diskuterar blodtrycket mycket ingående. Ineffektiv andning kan resultera i oregelbundna hjärtslag, i kärlförträngningar och åderförkalkning, i nedsatt sexuell förmåga, i kärlkramp, hjärtinfarkt och åderbråck. Det finns ingen ände på eländet som kan vara konsekvenser av en ineffektiv andning. Han ger tips för bättre hjärta och cirkulation:

- Tillämpa Medveten andnings fem grundprinciper: *näsandning, djupandning till magen, avslappnad, rytmisk och tyst.*
- Utandningen ska förlängas
- Gör fysiska aktiviteter med stängd mun
- ”*Ta ett bikarbonatbad. Bikarbonat innehåller koldioxid, vilket vidgar blodkärlen. Vid ett bikarbonatbad tas koldioxid upp genom huden och cirkulationen förbättras. Använd en deciliter bikarbonat till ett halvfyllt badkar. Vid fotbad kan du använda en matsked till cirka fem liter vatten.*”

Jag har köpt bikarbonat men ännu inte provat.

Av personliga skäl var jag mest intresserad av två kapitel, det om KOL och det om övervikt ☺. Grundtankarna och övningarna är desamma. Så det är ”bara” att träna... Och inga enkla vägar eller piller finns det. Det gäller att träna upp en frisk, harmonisk och medveten andning.

### **Övningar**

Boken har många övningar för att förbättra och medvetandegöra. Ett exempel är Räkna steg. Man går exempelvis tre steg på inandning och sex steg på utandning. Jag klarar det ännu inte. Sitt med händerna knäppta bakom huvudet, dra armbågarna bakåt och andas. Nu hamnar luften långt ner i mellangärdet. Upprepa tills andningen är djup och avslappnad. Den typen av övningar finns det många, för att man dels ska bli medveten och dels få hjälp med träningen. Den viktigaste tycker jag dock är att tejpa munnen på natten.

Den förlängda utandningen känns bra och logisk, men den är svår att uppnå. Men ändå svårare tycker jag att den djupa inandningen ner i magen är. Konstigt att en så enkel sak som man gjort hela sitt liv ska vara så svår att ändra.

## Våga möta rädslor

I slutet på boken tar Anders Olsson upp den psykiska och andliga dimensionen. Han menar att det är viktigt att våga möta våra rädslor. Han menar till och med att negativa känslor stimuleras av ytlig bröstandning och hyperventilering, irritation, hat, aggressivitet, hämndkänslor, svartsjuka och liknande. Genom att djupandas och möta dessa känslor kan vi hitta harmoni, kärlek, förlåtelse och tacksamhet, menar han. Det gäller att behålla lugnet, vilket vi gör lättast genom djupandning och en förlängd utandning. Vi bör skratta ofta, några gånger i 10-30 sekunder. Det stimulerar diafragma och muskler i mage, bröst och nacke. Både andningsmusklerna och hjärnan blir mer avslappnade.

Koncentrations- och inlärningsförmågan ökar med en harmonisk och medveten andning. Smärta, värk och trötthet påverkas positivt av en effektiv andning. Ett intressant ämne han tar upp är fibromyalgi:

”Sjukdomen är nio gånger vanligare hos kvinnor än hos män. En tänkbar anledning till att problemen är så mycket vanligare hos kvinnor kan vara utsöndringen av progesteron vid menstruation och under graviditet. Progesteronet ger upphov till en ökad andning vilket på sikt kan leda till att andningsmönstret förändras permanent.” (sid. 201)

Han beskriver detaljerat olika andningsrelaterade kännetecken vid fibromyalgi.

## En inre resa

Allra sista kapitlet i boken kallar han ”Min inre resa”. Där berättar han om sina egna bevekelsegrunder för att ha utvecklat sin mission med att sprida kunskaper och färdigheter när det gäller en effektiv andning.

Han har upptäckt att han håller sig friskare, att han vågar mer i livet, att han känner en ökad frihetskänsla, att han har förbättrat relationer och att han upplever en bättre kontakt med sin ”inre vägvisare”. Han har funnit att en ”*andning i balans ger ökad andlig utveckling*” (sid. 233).

Hans referenslista till forskning och vetenskapliga artiklar är imponerande sju sidor lång. Han vilar hela tiden sina påståenden på forskning.

## Andningsblogg

På Anders förslag har jag börjat andningsblogga, <http://piahellertz.medvetenandning.se/>. Jag älskar att pröva nya saker så varför inte börja blogga när man är 70+, tänkte jag. Det känns ju ganska ofarligt. Anders har kurser och föreläsningar och har bett några blogga om sin träning. Jag har också fått delta i en lång föreläsning via datorn häromkvällen där jag fick en repetition av boken. Det var en rolig erfarenhet för föreläsningen var ”live” i realtid, mellan kl. 18.30 och 21.00. Vi var elva personer som deltog och det program som användes gav oss möjlighet att både ställa frågor skriftligt och muntligt. Tyvärr var ljudet lite dåligt så de flesta frågorna blev ställda skriftligt. Jag, som har genomfört ett antal distansutbildningar,<sup>1</sup> upplevde detta som en lite annorlunda och spännande distanserfarenhet.

---

<sup>1</sup> Det blev fem socionomutbildningar på distans från Örebro universitetet mot Lärcentra i Mora, Leksand, Rättvik, Orsa, Borlänge, Hudiksvall, Ljusdal, Sala, Högskolan i Gävle samt mot Visby högskola. Jag har dessutom samarbetat med fil.dr. Lars-Eric Uneståhl sen år 1987 omkring en distansutbildning om *Personlig Utveckling genom Mental Träning*, PUMT, samt fortsättningskursen Person-, Team- och Ledarutveckling, PTL,

Och nu ska jag dokumentera min träning under fyra veckor på ett antal blanketter som tar upp frågor om graden på olika symtom, exempelvis graden av sömnproblem, graden av ont i nacke och/eller axlar, slem i halsen, torra läppar och torr mun, magbesvär och mycket mera. Om fyra veckor ska jag fylla i samma formulär och se om det skett någon förändring. Jag ska också sätta upp mål och skapa konkreta målbilder, vilket får mig att förstå att arbetet skulle kunna underlättas med en medveten Mental träning kopplat till andningsträningen.

På Sorena AB.s hemsida finns massor med information och där finns också erbjudande om andningskurs.



När jag läser en bok så sätter jag små färgade lappar på sidor där det finns viktig och superviktig information.

Det är inte lätt att sammanfatta en bok med så många viktiga sidor ☺.

Läs den själv!

Kan köpas på Sorena AB för 200 kr.

<http://www.sorena.se/>

”Martinus fick frågan vad som var kopplingen mellan de andliga och fysiska kropparna. Han svarade att vi själva skulle komma på detta men att det handlade om andningen.”

(Leif P)