



**DER ER MANGE, SOM IKKE ER
KLAR OVER, AT DE BRUGER
MUNDEN SOM PRIMÆR
LUFTVEJ, OG AT DET
BETYDER, AT DE IKKE FÅR
DEN RETTE ILMÆTNING**

LOTTE PAARUP

ÅND DIG

til en krop i balance

Har du nogensinde trænet din vejrtrækning? Åndedrættet er en funktion, der skal trænes ligesom resten af kroppen. For selvom vi trækker vejret, er det ikke det samme, som at vi ilter kroppen, som den skal. Og får blodet og cellerne ikke nok ilt, bliver kroppen slået ud af takt.

AF: KRISTINE BUSKE NIELSEN FOTO: HANNE FUGLBJERG

Som så mange andre har Lotte Paarup levet livet i overhalingsbanen. Hvor det ikke kunne gå stærkt nok, og hvor hovedet tog styringen. Og så måtte kroppen bare følge med. Til sidst røg hun ned i gulvbrædderne og måtte samle sig selv op. Hun startede til psykolog for at blive klogere på, hvad hun gjorde galt. Det blev ved snak og forståelse og rykkede ikke ved adfærden. Så Lotte begyndte selv at undersøge, hvad hun kunne gøre. Her fik hun øjnene op for åndedrættet.

– Åndedrættet gav mig kontakt til min krop. Det blev kickstarteren. Og nu er jeg dybt fascineret af at hjælpe andre med at få det bedre gennem så simpel en ting, fortæller åndedrætseksperter, forfatter og foredragsholder Lotte Paarup, der har virksomheden Den Intelligente Krop.

En krop i ubalance

Som eksempel nævner Lotte Paarup en mand, der kontaktede hende med så højt et blodtryk, at han var tæt på indlæggelse. Lotte vidste, at hans nervesystem var

på overarbejde, og hun gav ham nogle akutte øvelser og råd, som han skulle tage i brug med det samme. Senere på aftenen var hans blodtryk tæt på halveret.

– Vores krop er taknemmelig, når den får den hjælp, den har brug for, siger Lotte Paarup.

Men hvordan kan noget så simpelt som vejrtrækningen gøre så stor en forskel for vores helbred? Lotte Paarup fortæller, at det er misforstået, at målet blot er at trække vejret. Vi kan sagtens trække vejret og leve, men uden at ilte cellerne godt. Når det sker, får vi en ubalance mellem ilt og kuldioxid i blodet, som bevirker, at cellerne ikke optager ilten særlig effektivt, og dermed ikke får nok næring. Vi får sværere ved at hele ved inflammation, blodtrykket kan blive dårligere, og kroppen fungerer ikke optimalt. Dårlig iltmætning kan give symptomer som allergi, hovedpine, smerter i nakke, ryg eller bryst, summen i fingrene, mangel på energi,



dårlig søvn, behov for at skulle op og tisse om natten, svimmelhed, dårlig koncentrationsevne og stakåndethed, selvom man er i god form.

Munden tager over

Forklaringen ligger i at trække vejret gennem munden i stedet for næsen, som vi er skabt til.

– Der er mange, som ikke er klar over, at de bruger munden som primær luftvej, og at det betyder, at de ikke får den rette iltmætning. Det er et stort samfundsproblem i dag. Tendensen skyldes, at vores nervesystem er overstimuleret.

Vi bliver ved med at fylde mere og mere lort i spanden, og når den er ved at flyde over, har vi kun mulighed for at trække vejret gennem munden, siger Lotte Paarup og uddyber:

– Når du bliver forskrækket, gisper du og åbner munden. Det ligger i hjernestammen. Når faren er ovre, slapper du af og trækker vejret gennem næsen igen. Men fordi mange kroppe i dag er i en konstant stressreaktion, bliver vi fastlåst i mønsteret med at trække vejret gennem munden. Det betyder, at kroppen konstant er på flugt – også når du er helt uden aktivitet.

Brug næsen

Hvis du vil tilbage til kroppens naturlige vejtrækningsmønster, anbefaler Lotte Paarup helt enkelt at sætte ind med det samme. Det handler om at øve sig i at lukke munden og trække vejret gennem næsen. Om dagen kan du sætte en post-it-seddel foran dig, så du husker det. Om natten kan du bruge hudvenlig tape til at holde munden lukket.

– Det er ikke farligt at tape din mund til om natten. Du kan eventuelt træne det,

mens du går rundt derhjemme, indtil du vænner dig til det og lærer hjernen, at det ikke er farligt. På et tidspunkt var nogle amerikanske læger ude og advare mod nogle tiktok'ere, som tapede munden til om natten. Men der er ingen risiko ved det. Og når din krop har vænnet sig til at trække vejret gennem næsen, kan du droppe tapen igen, fortæller hun.

Er du en af mange, som føler, at næsen er lukket til, så du ikke kan trække vejret gennem næsen? Det er ifølge Lotte Paarup en skrøne.

– Jo mere, du mundånder, jo mere slim og snot hober der sig op i dine luftveje, og dine mandler og polypper hæver op. Så når først du begynder at trække vejret gennem næsen, vil du hurtigt mærke en forbedret vejtrækning, og din næse åbner op, forklarer Lotte Paarup.

Derudover handler det om at træne teknikkerne i vejtrækningen, så åndedrætsmusklerne arbejder optimalt. Og så der er plads til at kunne ånde godt og tredimensionelt for at opnå den allerbedste vejtrækning.

Fast del af hverdagen

Selvom Lotte Paarup er blevet ekspert i at bruge sit åndedræt optimalt, kan hun ligesom alle andre også have dage, hvor munden begynder at tage over igen.

– Hvis jeg har dage, hvor jeg har haft tryk på, så bruger jeg åndedrætsøvelser, så jeg stadig sikrer en god vejtrækning. Nogle nætter sætter jeg også tape på munden. Og ligesom jeg træner resten af kroppen, så har jeg også faste åndedrætsøvelser, jeg træner i hverdagen på gulvet.

ØVELSE TIL BEDRE VEJTRÆKNING

- Start med at arbejde med dine udåndinger.
- Træk vejret roligt ind gennem næsen og dybt ned i lungerne.
- Herefter puster du ud – også gerne gennem næsen, langsomt, længe og lydløst.
- Tæl sekunderne for din udånding og træn dig selv i at trække den længere og længere.

Du kan få flere gode tips og øvelser til en bedre vejtrækning i hverdagen gennem bogen "Når kroppen siger fra – Tag kontakten igen" eller på aandedraettet.nu

Alle øvelser har en QR-kode med en videofilm, så du nemt kan bruge dem i hverdagen