

Fakta om andning

Att det är viktigt att andas är ingen nyhet. En obalanserad andning ger över tiden stora negativa konsekvenser eftersom vi andas så pass mycket varje dag - 25 000 andetag per dygn.

Andningen speglar vad som pågår i kroppen men även våra tankar och känslor. Genom att ta kontroll över vår andning kan vi påverka dessa, våra inre organ som hjärta och hjärna och kroppens olika funktioner som muskelrörelser, matsmältning och immunförsvar.

- Sover du oroligt?
- Går din hjärna på högvarv?
- Har du låg energi och uthållighet?
- Har du högt blodtryck eller andra hjärt- och kärlproblem?
- Är du ofta rädd, orolig, arg eller ledsen?
- Har du problem med infektioner i luftvägarna?
- Upplever du dagligen smärta och värk?
- Andas du kraftigt vid fysisk ansträngning?
- Är du ofta täppt i näsan?
- Är du överviktig eller lider av fetma?

Försämrade andningsvanor

Om du svarade **ja** på någon av ovanstående frågor, kan förbättrade andningsvanor leda till stora hälsovinster för dig.

Faktum är att försämrade andningsvanor är väldigt vanliga. Många andas snabbt, ytligt, håller andan, tar stora andetag m.m. Men de flesta människor är omedvetna om att de har en andning med stor förbättringspotential.

Dessa aktiviteter indikerar försämrade andningsvanor:

- Harklingar i tid och otid (en harkling är ett andetag)
- Suckar i tid och otid (innan vi suckar tar vi ett stort andetag)
- Håller andan när du koncentrerar dig
- Pratar snabbt (vilket innebär att du också andas snabbt)
- Tar stora andetag innan du ska säga något

- Har munnen öppen när du tränar och gör annan fysisk aktivitet
- Andas snabbt, högt uppe i bröstet när du blir stressad
- Snarkar när du sover (en snarkning är ett andetag)

Var är Medveten Andning?

Medveten Andning handlar om våra **dagliga andningsvanor**. Det handlar om att lägga grunden för en bättre hälsa och mer energi, harmoni, nyfikenhet och kreativitet samtidigt som vi minskar stress, smärta, rädslor, oro och hälsoproblem.

Medveten Andning handlar om att syresätta kroppen på ett effektivare sätt genom att förbättra sättet vi andas de 1 000 andetag vi tar varje timme.

Medveten Andning handlar om att förstå hur viktig vår andning är för alla aspekter av vårt liv – våra tankar, känslor och kroppsliga funktioner. Faktum är att i andetaget har vi det bästa verktyget för att hantera stress, rädsla, sorg och smärta.

Några röster från tidigare kursdeltagare:

"Att andetaget kan göra så stor skillnad för mig"

"Alla borde lära sig att andas rätt"

"Jag har fått med mig ett verktyg för framtiden"

"Tänk att man kan påverka sin egen hälsa så mycket själv"

"Min puls håller sig lugnare vid träning och återhämtningen är snabbare"

"Jag kan själv lugna ner mig när tankarna springer iväg"