

Træk vejret rigtigt og bliv rask

At trække vejret rigtigt er vigtigere, end mange af os tror. Trækker vi vejret forkert gennem flere år, kan vi udvikle sygdomme som f.eks. astma, allergi, KOL, søvnapnø m.v. Så læn dig gerne tilbage, mens du læser denne artikel om Buteyko-åndedrætsmetoden, men lad være med samtidig at trække vejret for tungt og dybt. Du vil hurtigt forstå hvorfor...



Af Dorthe Plechinger

Så du VM i atletik på 800 meter i tv for nylig? Og lagde du mærke til, at de kenyanske løbere, der lå i spidsen, havde lukket mund?

Det gjorde Lise Windfeld Bornerup, og hun blev "sindssygt imponeret" over disse løbere og den helt naturlige kropsenergi, de løb med. Og selv om hun med egne ord er "erhvervsskadedet", er det tankevækkende også for hende, at netop dét, hun går og prædiker og underviser i til dagligt, viser sig at have så stor "vinder-effekt" i den praktiske verden. Det har det i øvrigt også haft i forhold til de klienter, hun møder i sin klinik, hvor hun f.eks. kan nævne den kvinde, der led af søvn-apnø, og som i 30 år ikke havde rejst, fordi hun ikke orkede at skulle slæbe sin livsnødvendige cpap-maske med til om natten:

"Nu får jeg et kort fra hende hvert halve år, hvor hun hver gang er på en ny rejse – uden sin cpap-maske", siger Lise Windfeld Bornerup.

Hun har specialiseret sig i og behandler og underviser i den såkaldte Buteyko-åndedrætsmetode. Det er en metode, som vi alle i princippet er verdensmestre i – nemlig at trække vejret ordentligt. Det kan vi fra fødslen, men efterhånden bliver vi "aflærte" og glemmer at bruge vores naturlige instinkt. I stedet for næsen bruger vi munden, og bl.a. derfor tager vi alt for meget luft ind – oven i købet af den "ufiltrerede" slags. Det kan vores kroppe ofte ikke klare eller tackle, fordi vi dermed mister kuldiioxid og bliver syge.

Buteyko-åndedrætsmetoden kan gøre os bevidste om, hvad der sker i vores krop, når vi trækker vejret, og lære os at trække vejret på den rigtige måde, forklarer Lise Windfeld Bornerup: Vi har f.eks. altid fået at vide, at store og dybe vejrtrækninger er godt, men det er en myte, for "det betyder nemlig mindre ilt til vores celler, organer og væv", siger hun og sammenligner dette alt for store

indtag af luft med overspisning. Her hælder vi mere mad i os, end vi kan forbrænde, og kroppens naturlige balance bliver skæv. Det sker også, når vi indånder for meget luft – så bliver balancen mellem O₂ og CO₂ forkert. Og vi får ingen gavn af den alt for store mængde luft, vi tager ind, og kan heller ikke gemme den i depoter som ved overspisning. Princippet er, at *what comes in, must go out* – vi udånder den samme mængde, som den vi tager ind. Men trækker vi for meget luft ind, udånder vi altså også for meget CO₂, og det skal kroppen bruge for at opnå optimal iltning til celler, organer og væv.

"Fortsætter det mønster dag ud og dag ind i årevis, kan man få kæmpeproblemer i kroppen", siger Lise Windfeld Bornerup. Hun råder derfor til, at man lærer at lukke sin mund og trække vejret med næsen i stedet: "Det giver kroppen de bedste og mest naturlige betingelser".

Det er nemlig næsen, vi skal bruge, når vi trækker vejret. Den er født til det og fungerer som en slags vindfang med naturlige filtre. Dels virker næsehårene som første-filter, dels ligger der bagerst i næsen et rum med tre turbiner, som luften bliver hvirvlet igennem, der bl.a. sørger for den rette fugtighed og temperatur, forklarer Lise Windfeld Borne-rup. Bruger man derimod munden til at trække vejret igennem, eller trækker man vejret for dybt eller for hurtigt, kommer luften dels ind i kroppen i alt for store mængder, dels bliver den ikke naturligt filtreret igennem, og dermed kommer lungerne til at fungere som en stor skraldebøtte.

Når lille-Lars gisper

Det sjove er, at vi stort set alle bliver født med denne instinktive viden eller adfærd. Spædbørn reagerer helt naturligt ved at trække vejret gennem næsen, og falder de i et bassin, lukker de helt naturligt munden og næsen, forklarer Lise Windfeld Borne-rup: "Og det er kun, når man lukker munden, at næsen fungerer, som den skal. Den holder op med at fungere hensigtsmæssigt, hvis man åbner munden".

Hvorfor glemmer vi at trække vejret rigtigt, når vi er født med evnen?

"Barnet lærer af sin mor. Og hvis moderen har en tendens til at åbne munden og trække vejret herigennem, gør barnet det samme. Og ser det også, at resten af familien trækker vejret på den måde, bliver det bare måden, man trækker vejret på".

Derudover er forældre "i kærlighe-dens interesse", som Lise Windfeld Borne-rup kalder det, meget optaget af, om lille-Lars nu er varmt nok klædt på. De glemmer bare, at kroppen er en naturlig radiator, som vi også bringer ubalan-ce i, hvis vi hele tiden klæder den lille for varmt på. Lille-Lars ligger med andre ord og gisper efter vejret for at holde en normal kropstemperatur – og lille-Lars bruger munden til det.

"Vejrtrækningscentret, som vi alle har i krybdyrhjernen, er meget lydigt. Det styrer frekvensen og volumen af luft. Er vi f.eks. forkølet, sker der ofte det, at vi uden at tænke over det snøfter for at holde næsen fri. Det betyder, at vi får lært vejtrækningscentret, at det skal øge mængden af luft, vi indånder". Og gælder det et menneske med astma, f. eks., bruger hun 14-16 liter luft i minuttet. Dvs. hun trækker vejret tre-fire gange mere end det, hun har brug for, forklarer Lise Windfeld Borne-rup.

Det betyder, at vejtrækningscentret

konstant er på overarbejde. Og det kan være nødvendigt i en periode, men vi skal sørge for at justere mængden ned til det normale igen, understreger Lise Windfeld Borne-rup. Og det kan være en lidt hård proces, der kan sammenlignes med en slankekur. Også her er vi i en periode "luft-sultne", når vi skal undvære den store mængde luft og føler en smule sult hele tiden. "Men efter en tid vil vejtrækningscentret igen kun kræve det, vi skal og kan bruge pr. minut, nemlig 4-6 liter. Det betyder, at de mange kemiske processer, der findes i kroppen, igen bliver afbalancerede, og at vi igen kan opretholde den rigtige balance mellem O₂ og CO₂, som gør, at vores celler, væv og organer bliver iltet optimalt", siger hun.

Yoga og mindfulness handler netop om at trække vejret dybt for at slappe af, er buteyko-åndedrætsmetoden i strid med det?

"Så længe du blot trækker vejret med mellemgulvet eller maven og laver små vejtrækninger, er det perfekt og ikke i strid med hinanden. Det er de helt store vejtrækninger, hvor der kommer alt for meget luft ned i kroppen, der ikke er godt for dig i det lange løb. Og så skal du altid huske at trække vejret med næsen", siger Lise Windfeld Borne-rup. □

Lær din vejtrækning at kende

- Sæt dig hen et roligt sted og slap af.
- Prøv at blive opmærksom på, hvad der sker, når du trækker vejret.
- Kildrer den i næsebordet, lugter du noget bestemt, når den siver igennem næsen, hvordan mærkes den, mens den glider igennem din krop?
- Er det i maven eller mellemgulvet, du føler den? Mærk det på din egen krop.

Læs eksempler på byteyko-åndedrætsme-todens virkning på klienter i næste nummer af Zoneconnection.

