

Din udånding er essentiel

Forfatter:

Lotte Paarup, Fysioterapeut og åndedrætseksper



Vi fokuserer ofte mest på indåndingen, men faktisk er en god indånding betinget af en god udånding. Det er vigtigt, at lungerne tømmes på hver eneste udånding, således der er plads til ny, frisk luft.

Et godt åndedræt afhænger altså i stor grad af, om dine udåndinger fungerer optimalt. Det er oftest ikke noget, du selv har tænkt på eller er bevidst omkring. Måske har du fået at vide, fx af din læge hvis du har astma eller KOL, at du ikke tømmer dine lunger godt nok, når du trækker vejret. Måske har ingen nogensinde adresseret dette for dig...

De fleste aner ikke, hvad de skal gøre, for at få en bedre udånding – udover at bruge en masse kræfter, som absolut ikke er nogen god strategi. Det er ikke nogen let opgave, bare lige pludselig at ændre på den måde, du ånder ud på.

Din krop har taget form og vane efter den måde du trækker vejret på. Og mange kroppe har netop taget form efter, at de aldrig ånder godt nok ud. Det giver en masse stivhed i bl.a. brystkassen, men det betyder mest af alt, at du får en kemisk ubalance imellem ilt (O₂) og kuldioxid (CO₂) i din krop.

Resultatet er en krop, der har det man kalder en kronisk skjult hyperventilation. Denne tilstand er de fleste uvidende om, men det påvirker din krop og din hverdag meget negativt.

Den kronisk skjulte hyperventilation kan påvirke din krop negativt på mange områder, fx igennem:

- din astma, svimmelhed, udmattethed og din balance
- din ryg, mave og bækkenbund – muskler, knogler og led
- din kondition, præstation, udholdenhed og muskelkraft
- din tilstedeværelse og ikke mindst evnen til at skabe ro og mindre stress i kroppen

Får du arbejdet med noget så simpelt som din udånding, vil du med garanti mærke en forskel på de fleste af ovenstående punkter.

Når du ånder ud, sker der forskelligt i din krop:

Efter at kroppen på indåndingen har fyldt luft i lungerne, dvs. "foldet sig ud", eller sagt på en anden måde "er kroppen blevet større" – skal den på udåndingen igen tømme luft ud af lungerne, dvs. "folde sig ind igen", eller igen sagt på en anden måde skal "kroppen blive mindre igen".

Det er på udåndingen, at det er lettest at afspænde og give slip på muskelspændinger.

Udåndingen kan bruges til at rense mentalt ud og give slip på følelser.

Med udåndingen skal vi faktisk ånde 70% af vores affaldsstoffer ud igen.

Udåndingen er også specielt vigtig for parasympatikus stimulering, dvs. den beroligende del af vores nervesystem, via massage af den tiende kranienerve, Nervus vagus. På udåndingen hæves åndedrætsmusklen op under brystet, hvor den største stimulering af nerven foregår.

Udåndingen stimulerer også til reflektorisk, det vil sige automatisk, aktivitet af muskulaturen i hele bughulen, både bækkenbund, mave og ryg.

Udåndingen kan også bruges til at finde kraft, fx når du skal løfte noget tungt, kan det være gavnligt at gøre det på en udånding.

Lidt facts til praksis:

Når du er i hvile skal luften ikke presses ud af lungerne. Fokuser i stedet for på at slappe af og bruge den tid, der skal til for at udføre en god og fuld udånding. Lad luften sive ud og lad kroppen slappe af. Udåndingen er lidt længere end indåndingen.

Det er vigtigt at nævne, at selvom du foretager en fuld og på alle måder optimal udånding, vil der stadig være en mængde luft tilbage i lungerne. Brystkassen forhindrer kollaps af lungerne, som ville medføre fuldstændig tab af luft i disse. Ligesom lungerne folder sig ud og modtager den første luft ved fødslen, så mister de også først den sidste luft, når døden indtræder.

