

## **Fuldstændigt åndedræt**

Af Verner Bekker.

Åndedrættet har at gøre med den rytme, vi tager luft ind med, holder den inde og frigør den. Når vi indånder, modtager vi livgivende energi og når vi ånder ud, fordeler vi energien til alle dele af kroppen. Dersom vi kontrollerer åndedrættets rytme, opnår vi ligevægt mellem ind- og udånding og ved at holde vejret, opnår vi en tilstand af fuldstændig ligevægt, såvel psykisk som fysisk.

Åndedrættet består af tre dele - det nedre åndedræt - det midterste åndedræt - og det øvre åndedræt.

### **Det nedre åndedræt**

Vi ånder langsomt ind gennem næsen, medens maven buer ud, uden at hverken bryst eller skuldre hæves. På denne måde fyldes den nederste del af lungerne med luft. Når vi udånder, trækkes maven godt ind, hvorved luften fra lungerne bliver presset ud gennem næsen.

### **Det midterste åndedræt**

Vi ånder langsomt ind gennem næsen, medens brystkassen udvider sig, mens vi forhindrer vore mellemgulvsmuskler i at bevæge sig. Når vi atter ånder ud, trækker brystkassen sig sammen, og på denne måde tvinger vi luften ud af lungerne gennem næsen.

### **Det øvre åndedræt**

Vi ånder langsomt ind gennem næsen, idet vi hæver kravebenene og skuldrene. På denne måde fyldes den øverste del af lungerne. Når vi ånder ud, sænker vi langsomt skuldrene og presser luften ud af lungerne gennem næsen. I det øvre åndedræt holdes underlivet og din nederste del af brystet ubevægeligt.

### **Fuldstændigt åndedræt**

Den bedste måde at ånde på, er at bruge alle tre typer åndedræt samtidig. Efter en udånding ånder vi langsomt ind gennem næsen og sammenfatter det nedre, midterste og øvre åndedræt i en bølgende bevægelse. Vi hvælver først bugvæggen udad, derefter presser vi brystkassen fremad, og til sidst løfter vi kravebenene. Når vi er nået så langt, er vi allerede begyndt at trække maven ind, så trækker vi også brystkassen ind og sænker derefter skuldrene, medens luften åndes ud gennem næsen.

Under udånding bør vi klemme så megen luft ud som muligt. Der er derfor nødvendigt at bruge dobbelt så lang tid på udånding som indånding, for det tager dobbelt så lang tid at få uren luft ud af lungerne.

Efter udånding bør luften tilbageholdes dobbelt så længe, som det tager at ånde ud. F.eks. kan forholdet være, at man inhalerer i fire sekunder, holder vejret i seksten sekunder, og ånder ud i løbet af otte sekunder.

Med vor bevidsthed lever vi os ind i kroppen og følger hele tiden ind- og udåndingens bølgebevægelser og oplever på denne måde fuldstændig ligevægt.