



WHITE PAPER

Det medvetna andetaget

Detta white paper är skrivet av Anders Olsson, DokuMeras expert inom andning.

Anders Olsson är en passionerad andningsnörd som tror han kan bidra till en bättre värld genom att inspirera människor till att förbättra sina andningsvanor. Han älskar att träna och en gång sprang han ett halvmaraton med silvertejp över munnen, bara för att visa att det är möjligt att springa och bara andas genom näsan.

Anders inspirerar människor till bättre andningsvanor genom sina kurser i Medveten Andning. Han har skrivit boken med samma namn och skapat ett 7-steps-program till bättre andningsvanor och tagit fram produkterna Relaxator Andningstränare och Sleep Tape sovtejp.

När du läst igenom dokumentet hittar du fler mallar på samma tema i DokuMeras dokumentmallsbas under:

Alla mallar > Personal > Friskvård och hälsa

anders.olsson@medvetenandning.se
www.medvetenandning.se

DET MEDVETNA ANDETAGET SKAPAR HÄLSA ENERGI OCH HARMONI

Att det är viktigt att andas är ingen nyhet. Det räcker med några minuters syrebrist för att för alltid förstöra hjärnans förmåga att bearbeta inkommande information.

Men få av oss är medvetna om att HUR vi andas påverkar varje liten del av vårt liv. Visste du att vi tar ca 1 000 andetag varje timme? Det blir ca 25 000 andetag på en enda dag. Har du någonsin tänkt på HUR DU andas när du jobbar, sitter framför datorn, pratar, tittar på tv, kör bil, blir upprörd osv? Försämrade andningsvanor, som att andas för mycket, andas högt uppe i bröstet, hålla andan, andas med munnen eller uppleva att vi inte andas alls, utgör en stor stress för kroppen då det leder till syrebrist och energibrist.

Vår kropp har ett enormt behov av energi, och syre är nödvändigt för att tillgodose detta behov. Det är mycket effektivare att tillverka energi med hjälp av syre än utan då endast ca 5 % av den tillgängliga energin från maten vi äter kan utvinnas när inte syre finns tillgängligt. Energiproduktion med hjälp av syre utvinns däremot upp till 100 % av den tillgängliga energin. Anledningen till att vi dör bara några minuter efter att vi slutar andas är alltså på grund av energibrist som är ett resultat av syrebrist.

Hjärna, hjärta och muskler påverkas mest

De organ och funktioner som tar mest stryk vid försämrad andning är naturligt nog de som har störst behov av syre. De allra mest syretörstande organen är hjärnan och hjärtat och kroppens alla muskler. Trots att hjärnan bara utgör två procent av kroppsvikten använder den hela tjugo procent av syret vi förbrukar. Vårt hjärta slår ca 100 000 slag på en enda dag och är också en storförbrukare av syre. Muskeln utgör nästan hälften av kroppsvikten hos en man som är 175 cm lång och väger 70 kg och följaktligen går det åt också mycket syre för att röra våra muskler.

- Hjärna med syrebrist — sämre koncentration, fokus och inlärningsförmåga
- Hjärta med syrebrist — högt/lågt blodtryck, högre puls, sämre cirkulation
- Muskler med syrebrist — sämre uthållighet och återhämtning

Försämrad andning ökar stress och obalanser

Bara genom att förändra vår andning kan vi på kort tid gå från lugn och ro där vi känner oss fullständigt avslappnade och harmoniska, till att uppleva maximal stress. Om du inte tror mig, testa under några minuter att andas ytligt genom munnen samtidigt som du hyperventilerar med 60 andetag per minut. Eller testa att sluta andas helt och hållet under några minuter. Eller om vi tar strypgrepp på oss själva skapar vi trånga luftvägar som försvårar andningen.

Om vi gör någon av dessa saker, vilket i mångt och mycket är precis motsatt till Medveten Andnings fem principer som listas nedan, kommer vår kropp att försättas i alarmläge. Är vår andning hotad är vårt liv hotat och vi hamnar i ett kamp/flykt/frystillstånd där nivåerna av stresshormoner som adrenalin och kortisol ökar dramatiskt. Stressresponsen minskar

aktiviteten i matsmältningsorganen, sätter immunförsvaret på sparlåga, gör det svårare att lära nya saker, samtidigt som hjärtat börjar arbeta snabbare för att pumpa ut mer blod till musklerna i armar och ben i syfte att möta den annalkande faran. Denna nedärvda stress-respons som säkerställt vår överlevnad genom människans utveckling är dock inte ändamålsenlig när den upplevda faran inte längre utgörs av en anfallande tiger utan består av en skällande kund på telefon, en arg chef eller ett jobbigt e-mail.

”Kvaliteten på dina dagliga andningsvanor bestämmer kvaliteten på ditt liv.”

4

Ta kontroll över din andning och minska stress och ohälsa

Andningen är en automatisk funktion som styrs av andningscentrum i hjärnstammen. I hjärnstammen kontrolleras också andra funktioner för kroppens överlevnad som temperatur, hjärtslag, blodtryck m.m. Andningen skiljer sig dock från övriga överlevnadsfunktioner då vi kan påverka den med viljan. Genom att ta kontroll över vår andning påverkar vi våra tankar och känslor, våra inre organ som hjärta och hjärna samt kroppens funktioner som muskelrörelser, matsmältning och immunförsvaret.

Då försämrade andningsvanor är väldigt, väldigt vanligt förekommande bör all strävan efter förbättrad hälsa och ökat välbefinnande inkludera en förbättrad andning som en grundläggande komponent. Eftersom vi har andningen med oss vart vi än går kan vi tillämpa andningsträningen var som helst och när som helst och etablera nya andningsvanor på ett enkelt, billigt och effektivt sätt. Aktuell forskning visar att förbättrade andningsvanor kan ha en positiv påverkan på en mängd olika områden i vårt liv, exempelvis sömnproblem, hög stress, låg energi, ångest och panik, smärta och värk, koncentration och inlärning, övervikt, sexliv, astma och allergi, hjärtproblem samt ökad uthållighet och snabbare återhämtning vid träning.

Medveten Andnings fem principer för en bra andning

Följ dessa enkla principer för att andas bättre i ditt dagliga liv:

- **Näsan** En bra andning börjar i näsan. Här förbereds inandningsluften för lungorna då den värms och fuktas och rensas från bakterier och andra partiklar i luften innan den färdas via luftvägarna ned till lungorna. Vid utandning så återvärmes och återfuktas näsan eftersom luften som kommer från lungorna är kroppstempererad och 100% luftfuktig. Partiklarna som fastnar på inandning följer med luften ut vid utandning. När vi andas genom munnen tar vi in luft som är kall, torr och full av partiklar, vilket gör luftvägarna irriterade, inflammerade och trängre. Så sammanfattningsvis ska vi alltså både andas in och ut genom näsan.
- **Diafragman** Vår andning ska nå djupt ned i de nedersta delarna av lungorna, vilket innebär att vi använder diafragman, vår viktigaste andningsmuskel. Men djupt är inte detsamma som stort, så den andra principen innebär att vårt andetag når djupt ner samtidigt som vi drar in litet mängd luft. Diafragman är en kupolformad muskel, ungefär som ett paraply. När vi andas in rör sig diafragman nedåt och expanderar i alla riktningar – framåt, åt sidorna och bakåt. En korrekt diafragma-andning innebär

minimal muskelanvändning för att flytta luften in och ut. Eftersom vi andas så mycket är det av stor vikt att det sker på ett effektivt sätt så att vi inte gör av med mer energi än nödvändigt.

- **Långsam** En hälsosam andningsfrekvens är inte mer än ca 6 – 12 andetag per minut. När jag räknar antalet andetag på människor, utan att de vet om det, har de flesta en kraftig överandning där de andas för 2 – 3 personer och tar 18 – 25 andetag per minut.
- **Rytmisk** Hur andas du när du koncentrerar dig, skriver ett sms eller sitter framför datorn? Det är väldigt vanligt att vi håller andan i dessa situationer. På natten kallar vi det sömnapné och det har allvarliga negativa effekter både på vår sömn och på vår hälsa generellt. På dagtid kallar jag det koncentrationsapné, och det kan liknas vid en skumpig bilresa där vi har foten på gaspedalen ena sekunden och foten på bromsen i nästa.
- **Tyst** När vi snörvlar och snorar, harklar oss, suckar eller snarkar andas vi faktiskt. Varje gång vi gör ett ljud innebär det att luft rör sig in och ur våra lungor. Och dessa andetag är väldigt ineffektiva, vilket utgör en onödig stress för vår kropp.

Ett bra sätt att få en uppfattning om dina andningsvanor är genom att svara på de 20 frågorna i Andningsindex (<http://www.medvetenandning.se/lar-mer/andningstest1/>).

"Det är lika naturligt att andas genom munnen som det är att äta genom näsan 😊."

Om DokuMera

Hos alla företag — stora som små — finns möjligheten att arbeta effektivare genom att använda sig av färdiga mallar. Avancerade dokument är tidsödande att upprätta samtidigt som de kräver expertkunskap för framtagandet. Och som vi alla vet: Experter kostar pengar — mycket pengar.

DokuMera är ett B2B-företag som hjälper människor i svenska företag till en lönsammare och bekvämare tillvaro genom att tillhandahålla digitala dokument via internet. Tillsammans med sakkunniga experter har vi under åren tagit fram tusentals mallar för bland annat juridiska och ekonomiska dokument som säljs både via e-handel och genom personlig försäljning.

Under åren har DokuMera utvecklat Sveriges största databas av digitala, exempelbaserade dokumentmallar, riktade mot företag och organisationer. Produkterna laddas enkelt ned från Internet av våra kunder — företag och organisationer — och kan köpas styckvis eller genom att teckna ett årsabonnemang.

www.dokumera.se
info@dokumera.se