

Find ro med Åndedrættet

Effektive redskaber til at holde balancen i hverdagen

SDU Medarbejderseminar, Trinity den 26. september 2024.

Ergoterapeut & Åndedrætsterapeut
Rebekka Bondegaard

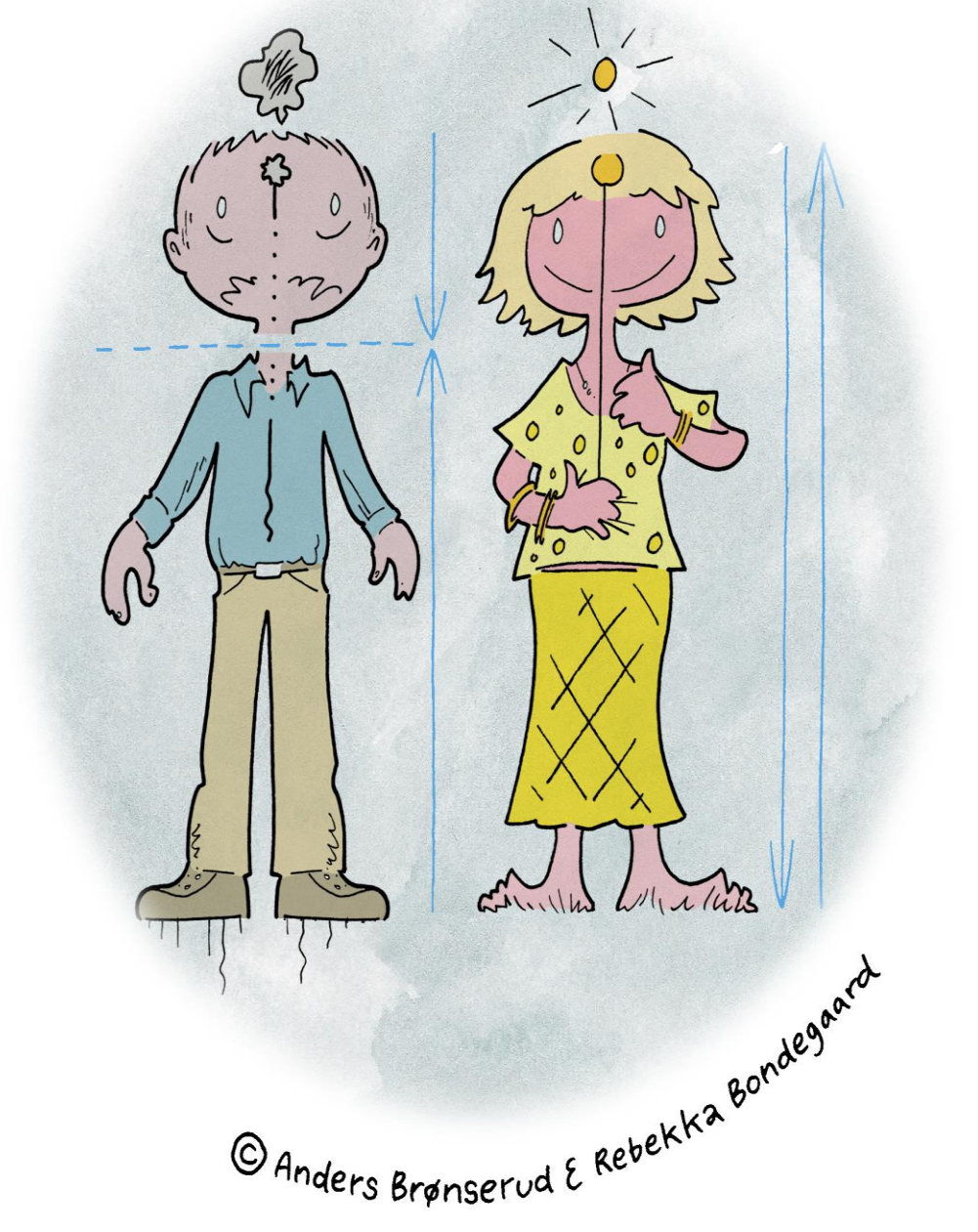


Åndedrætsarbejdets "ben"

- At optimere **hverdagsåndedrættet** - skabe plads, øge (krops-) bevidstheden. Over tid – mere ro og bedre forhold for hele systemet
- **Redskabet:** indlære strategier, teknikker og øvelser vi kan bruge forebyggende / når vi mærker de første tegne på ubalance.
- Kroppen som **hjælper** i stedet for chauffør.
Ven # fjende
Kropslige strategier kombineret med åndedræt

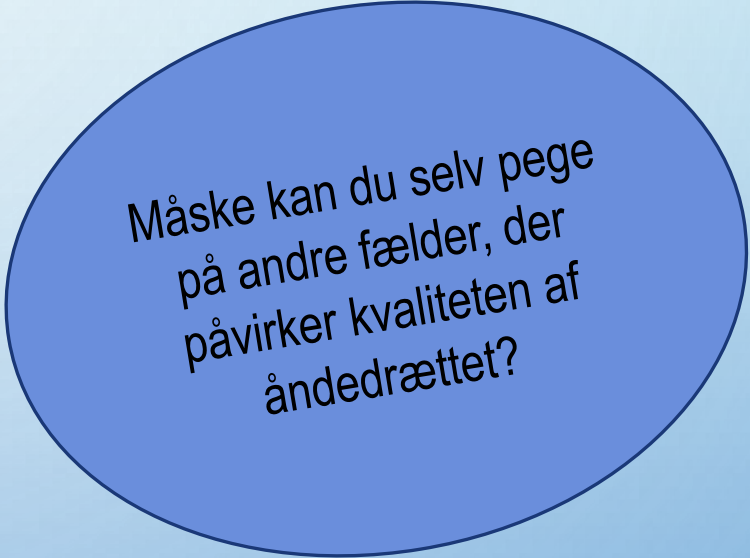
Hverdagsredskaber som øger stimuleringen af parasympaticus – styrker vores fundament.

(mindfulness/meditation)



Hverdagsfælderne.

- Stillesiddende arbejde
- Falder sammen på stolen
- Høje krav til koncentration
- "Skærmapnø"
- Meget tale
- Travlhed / for mange opgaver
- Opgaver der kalder på hovedet – glemmer kroppen.



Måske kan du selv pege på andre fælder, der påvirker kvaliteten af åndedrættet?

Oplev dit eget åndedræt.



Prøv at gøre som du
plejer – ikke lave noget
om.....

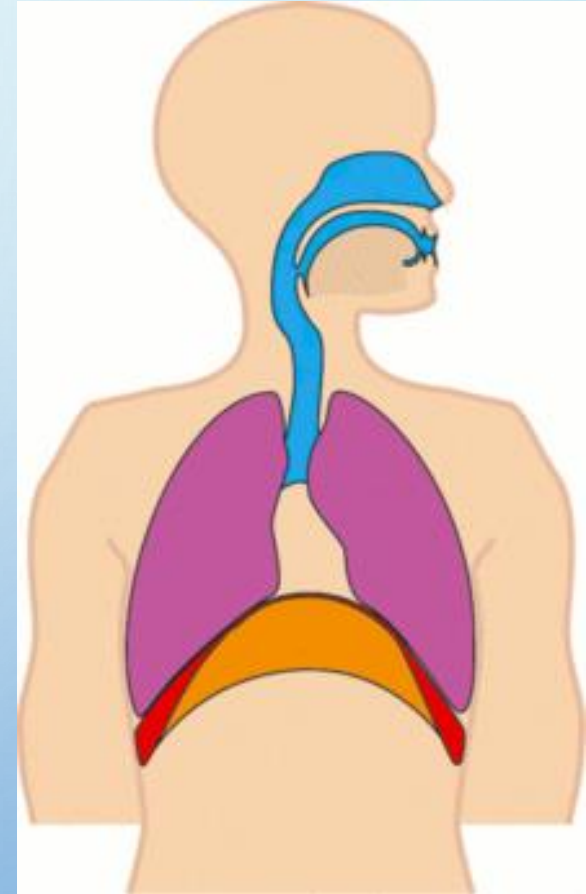
En hånd på mave og en hånd på brystet

Alm og dybt

Gaffelgreb

Hvordan fungerer åndedrættet?

- Roger Fiametti: La respiratione totale
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=9JQFWUJXI1Q](https://www.youtube.com/watch?v=9JQFWUJXI1Q)
- Den primære *åndedrætsmuskel* / *mellemgulvet* / *Diaphragma*.
- Stempelfunktion
- Hjælpemuskler: mavemuskler, musklerne ml. ribben, brystmuskler, halsmuskler.
- Skåle i balance.
- Påvirkning på nervesystemet - Vagus

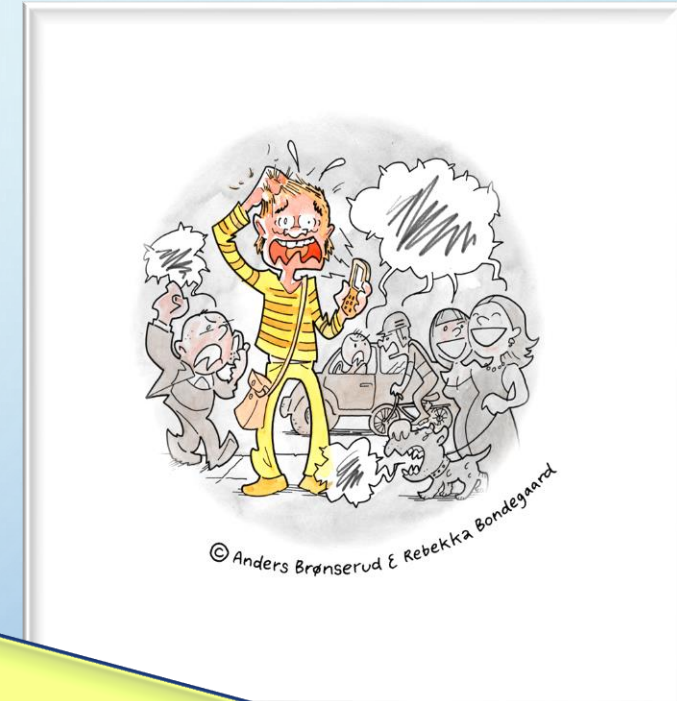


Det autonome nervesystem

Kontrollerer indre organer, blodkar, blodtryk, hjerte, kropstemperatur, sved o.l.

Sympaticus = fight and flight systemet – stresser og nedbryder.

- Er i fare (eller systemet tror vi er i fare)
- Skal præstere / har (for) mange bolde i luften.
- Har et hurtigt, kort, overfladisk, arytmisk åndedræt.
- Stimuleres på indånding.



Parasympaticus = ro systemet.

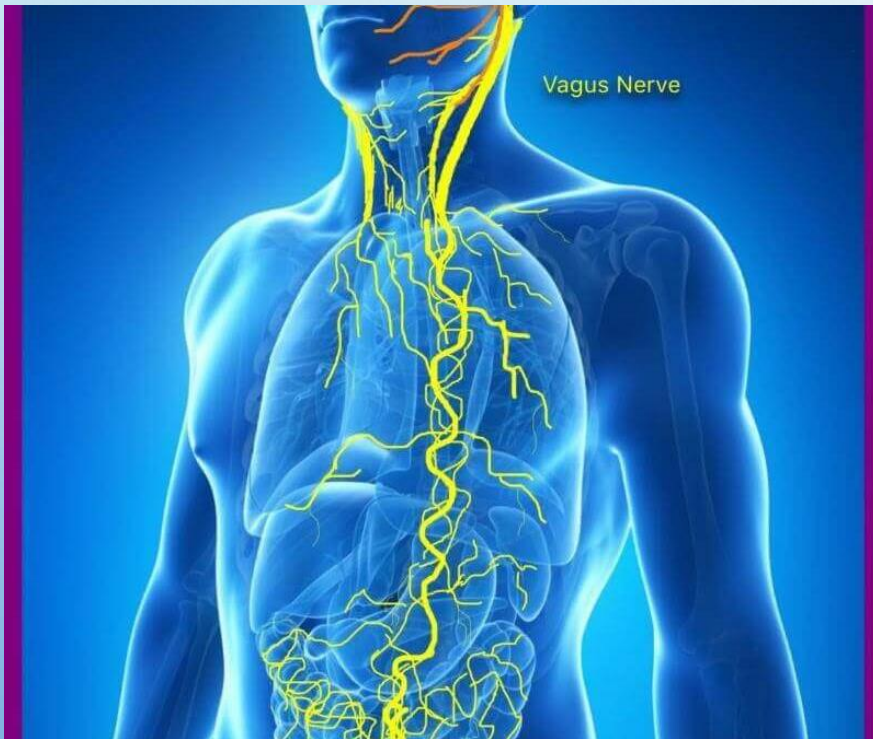
- Beroliger og genopbygger.
- Stimuleres på udånding.



Optimalt
Dynamisk vekselvirkning
ofte
Sympaticus dominans

	Sympaticus	Aktivitet i kroppen	Parasympaticus	
	Stiger	Åndedrætsfrekv., puls og blodtryk	Falder	
	Adrenalin, kortisol stiger	Signalstoffer	Serotonin og dopamin øges	
	Udskillelse nedsættes	Fordøjelses enzymer	Udskillelse øges	
	Nedsættes (fordøjelse på lavt blus) Trækker sig sammen	Blodgennemstr. i mave/tarmkanalen. Lukkemuskel og urinrør	Øges (fordøjelse fremmes) Slapper af	
	Nedsættes	Blodgennemstr. i hud og kønsorganer	Øges	
	Øges	Blodgennemstr. i muskler og hjerte	Nedsættes	
	Spænder generelt mere op	Muskler (psoas, hals/nakke, bækken)	Slapper af	
	Udvides (tunnelsyn, flimmer, prikker)	Pupiller	Trækker sig sammen (bredere synsfelt), overblik	
	Øges, blodsukker stiger	Levers produktion af sukker	Mindskes, blodsukker falder	
	Stimulerende betabølger, "handlegear", problemløsning	Cortical aktivitet	Beroligende alfabølger (koncentration, indlæring, håndtering af stress/smerte)	

Vores ven - Vagus



- 10. Kranienerve – udspringer fra hjernestammen, forsyner hals, tunge, lunger og hjerte. Styrer det autonome nervesystem.
- Løber ned gennem Diaphragma og overvåger de indre organer.
- 80 % af signaler er afferente – dvs. De går fra krop til hjerne.
- Masseres ved diaphragmas stempelbevægelse – øger spænding i nerven. Dæmper sympaticus.
- Størst stimulering på udånding og i pausen efter.

Ro til Vagusnerven - fx



- Dyb og langsom 3-dimensionel vejtrækning gennem næsen, lange udåndinger.
- Berøring, massage og fysisk kontakt til andre mennesker (oxytocin og serotonin udskilles, såfremt det opleves ønsket og behageligt). Øjenkontakt og telefonisk kontakt påvirker også.
- Trygge omgivelser (obs! Tryghed nødvendig for socialt samspil, præstation, indlæring og selvudvikling).
- Meditation, rolig bevægelse som yoga, Qi gong, Tai Chi mv.
- Medfølelse med sig selv (Hvordan er du ved dig selv?).
- Lyde, sang og musik (naturens lyde, nynne, brumme, (fælles-)sang.
- Gurgle vand og vask ansigtet med koldt vand, gaaabe.
- Øvelser med tunge, gane, kæbe, ører, nakke, hals, hænder, fødder

Sund tarm!
(Vigtigt, men et
kursus for sig)

Beroligende stimuli - og som indgang til åndedrættet

- Massere fødder og tæer m. Hoppebold, eller trykke, glide, vride, mase med hænder, køre fod rundt
- Massere hænder/fingre – evt. Akkupressurring
- Massere kæbeled/kæber/under kæbe
- Massere/stryge halsmuskler
- Hvide og nulre ører
- Hvide i hår eller "skubbe"/massere hovedbund
- Skub tungen ud til siderne, "vaske" tænder, massere gane række tunge
- Tryk på ribbenskanten hele vejen rundt. Mobilisere med tørklæde.
- Tappe på lungeområde og brystben.
- Mærke forskel med gaffelgreb.

Åndedrættet til hverdag og som et redskab

- **Hverdagsåndedrættet:** fx
indånding 3 sek., **Lille ophold**
udånding 4 sek., **Pause**
ca. 10 sek. /6 gange pr. Min.

- **Som et redskab:**
Udåndingen er dobbelt så lang som indånding – gerne mere.

Når vi mestrer den lange udånding, kan vi altid tage kontrol over vores åndedræt og lave variationer af øvelser.

Genopbygger/vedligeholder balancen mellem ilt og kuldioxid.



Indånding # udånding

Indånding

- Cirkulær bølgebevægelse nedefra og op. Kroppen giver efter – cylinder større.
- **Forbundet til aktivitet og kontrol.**

Udånding

- Cirkulær bevægelse oppefra og ned. Fokus på brystben først. Kroppen bliver mindre
- **Forbundet til at give slip og slappe af.**

Obs tendens til at holde vejret efter
indånding!
Stressknap aktiveres!



© Anders Brønserud & Rebekka Bondegaard

Teknikker til lang udånding

I alle øvelserne foregår *indåndinger* roligt gennem næsen og bevægelsen starter så dybt i kroppen som muligt.

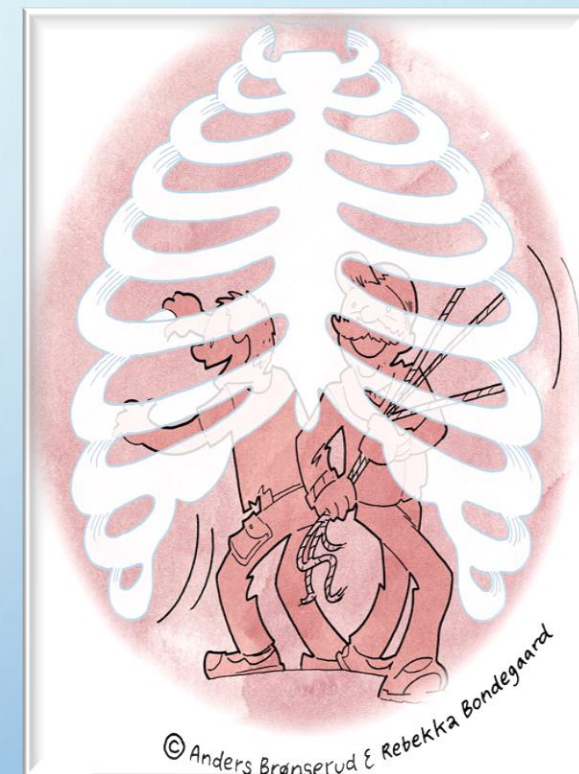
Eks. Til afprøvning..

- Ånde ud gennem et sugerør
- Brumme på udåndingen
- Nyn eller syng den længste tone du kan. Brug gerne en dyb tone.
- Lille bitte slangehvislende "ssss"
- Lille bitte "ffff"
- Tæl udånding dobbelt så lang som indånding (eller så tæt på som muligt).
- Darth Vader



Enkle øvelser- Løsner rustne områder og skaber plads

- Sid på kanten af en stol eller stå op.
- På indånding - åbn brystet op og før arme ud til side/bagud (skulderblade sammen) på udånding før arme fremad, luk bryst sammen (skulderblade fra hinanden).
- Sidebøjning til hver side i 3-5 åndedrag. Pust ballon op i strækket. Skub til ribben indefra. Fra hinanden på indånding, mødes igen på udånding.
- Hæng ind over et bord. Ånd ind til bagside – haleben og lad kroppen give efter ud til sider og op mod loftet – nedefra og op (evt. fosterstilling i seng/på gulv).
- Som ovenfor, men arm over midtlinjen til diagonal – træk vejret ind i strækket. Mærk bevægelse i ribben.
- Mobiliser ribben med tørklæde. Rundt på nedre del af ribbenskasse, giv efter på indånding og stram til på udånding – lav hvepsetalje.
- Skub til bord med maven – til ryglæn med bagsiden.



Næsen er til at trække vejret med...

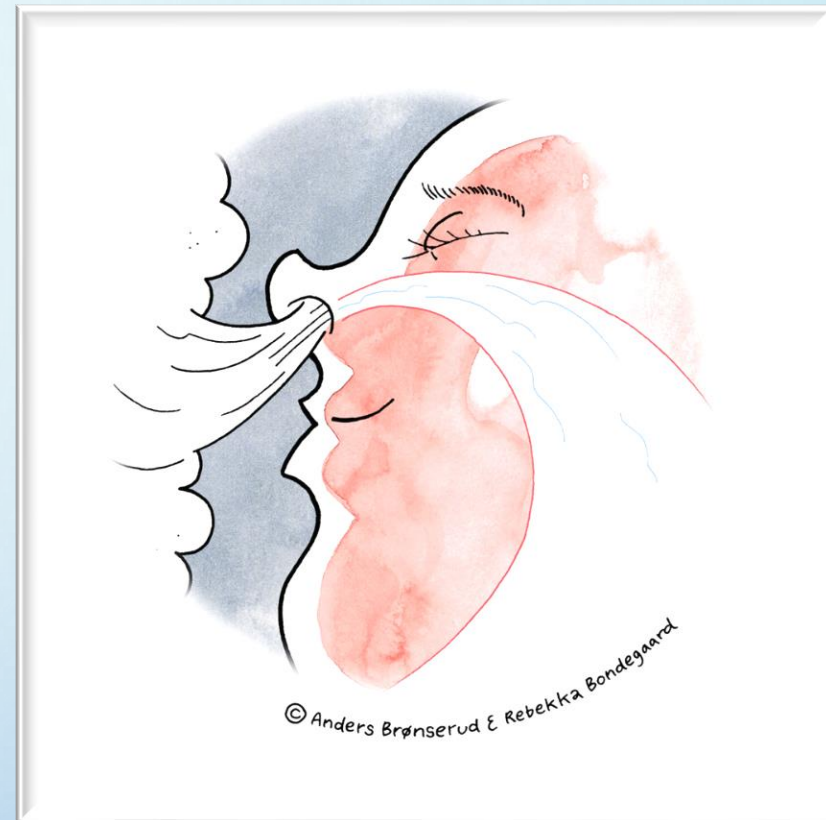
....., munden er til at spise, snakke og synge med.

Smalle luftveje? "Use it or lose it" princippet.

Obs! At gennemgangen veksler fra ve. til hø. Næsebor. Naturlig regulering

Via næsen:

- Luften tilføres fugtighed, opvarmes og renses.
- Næseborene er mindre end munden, luften er længere tid undervejs, øger vakuum og udvidelsen af lungerne. Mere tid for lungerne til at udnytte ilten.
- Tilføres nitrogenoxid fra bihuler – udvider karrene – bedre iltoptagelse.
- **Stimulerer parasympaticus.**
- Nedsat risiko for forkølelser, bakterier fanges.



MULIGE STRATEGIER

- Lang udånding

Box breathing, vekselåndedræt, venstre næsebor, Træk-Slip, tøm al luft ud – "haeehhhhh".

- Bølge i rygsøjle – Haveslangen
- Bløde, fuldendte cirkler i alle kroppens (større) led – bevæg dig til yderstillinger.
 - Øvelser med opspænding/afspænding, skubbe, trække og mosle

Hold vejrtrækningen i flow!!

Bevidsthed som gavner

1. hjælp:

"Lad luften sive så langsomt ud du kan (evt "ssss")

Ånd så roligt ind gennem næsen".

- Dybt # stort - husk forskellen!
Altid dybt, stort i visse tilfælde.
- Huske på at åndedrættet (muskel + lunger) også sidder bagtil.
- Ned i kroppen i stedet for ned i maven. Cirkulær muskel = cirkulær bevægelse.
- Ånde roligt ind i stedet for "*trække* vejret ind". Aktivere åndedrætsmuskel.
- Fokus på den lange udånding i stedet for indånding.

Hverdagsråd

- 3 lange udåndinger - for hvert toiletbesøg, inden møder starter, efter det er slut, efter telefonsamtalen og imens du lytter.
- Fokus på åndedrættet når du går fra A til B
- Gå roligt med opmærksomhed på kroppen
- Stræk dig mens du går ned ad gangen
- Smid skoene, massér fødder med bold



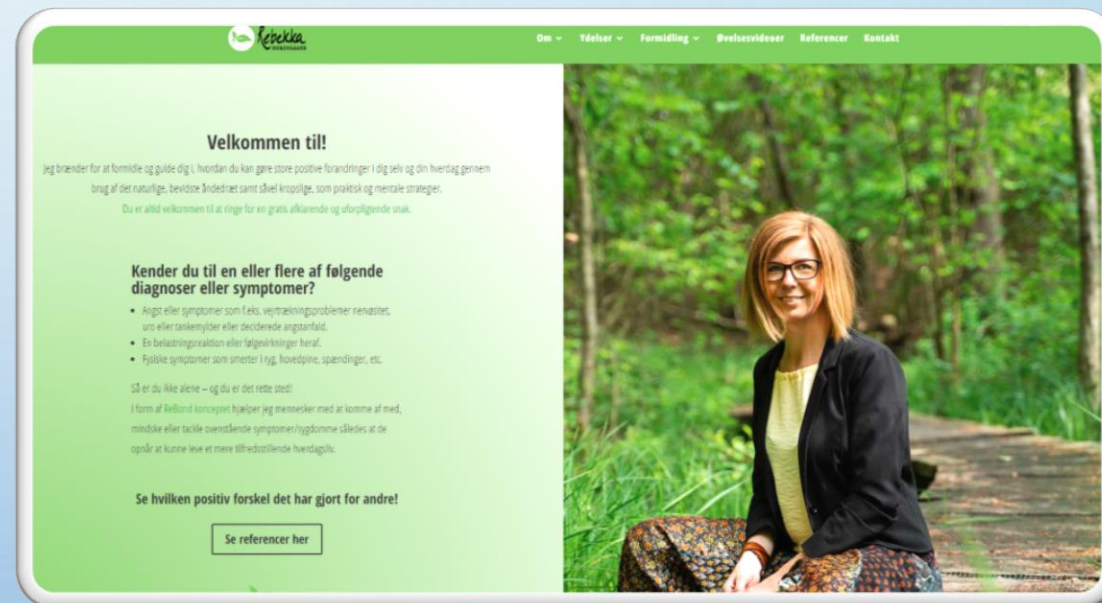
www.rebekkabondegaard.dk

Se evt. fanen Øvelsesvideoer

Facebook:

Rebekka Bondegaard – Ergoterapi &
Åndedræt

Linked-In og Instagram



Status i eget åndedræt

- **Går det gennem næse eller mund?**

Hvis mund – hvor ofte og hvilke situationer? Særligt ved aktivitet, pulsstigning eller koncentration om en opgave.

Har du tendens til at snorke, sukke, rømme dig ofte?.

- **Hvor er/starter bevægelsen?**

Måske højt i brystkassen, skuldre og brystkasse løftes først på en indånding – omvendt bølge??

Måske det starter i mave, men smalt og hurtigt. Brystkassen er "stille".

Kig også på den fulde indånding, går maven ind eller ud? Hvis ud – først eller sidst?

Liggende, siddende, stående. Evt. Mærke med hænder. ER der cirkulær bevægelse?

- **Hvordan er tempo, rytme, pauser?**

Typisk er det arytmask, kort, hurtigt med høj frekvens pr. minut, uden pauser.

- **Hvordan er længde på udånding?** Typisk ret kort. Kan den gøres dobbelt så lang eller mere? Obs! Det gælder ikke hurtigt at snappe mere luft ind.

