

## Syre - livsnödvändigt

Vi har ca 75 trillioner celler i kroppen som andas, förhoppningsvis. Syre är bränslet till energin i kroppen. I vetenskapliga termer, materialet för att ATP, en kemisk substans i cellen som alstrar energi, (adenosintrifosfat) ska bildas. Utan ATP finns ingen energi, inget liv. Vi bildar närmare 75 kg ATP varje dag! En minskad eller störd ATP-produktion kan ta sig uttryck i form av trötthet eller t o m livshotande sjukdomar. Kroppen är mycket känslig för en minskad ATP-produktion. Att maximera syretillförseln och ATP-produktionen är vitalt för alla som vill ha en bättre hälsa, öka sin energi och maximera sin motståndskraft.

Syrebrist – låg ATP-produktion har satts i samband med allt från cancer, aids, allergier, matsmältningsproblem till kroniska trötthetssyndrom.

Andningen har i ett flertal kulturer varit grunden till god hälsa. Yogimästare använder andningen för att bemästra sin känslor och läka sjukdomar m m. Karatemästare för att öka sin styrka. Inom ayurvedisk medicin (indisk läkekonst) säger man att andningen är länken mellan kropp och själ. På sanskrit kallas andning för prana eller livsenergi. Försök att vara stressad samtidigt som du andas lugna djupa andetag. Omöjligt! Varje känsla är kopplad till vår andning. Att andas med djupa lugna andetag får oss att minska på stressen. De flesta människor i västvärlden andas tyvärr ytliga relativt snabba andetag. Resultatet – hypoxia (syrebrist) + ett stressfullt inre. Uttrycket – ”ta tre djupa andetag” inför en viktig uppgift har inte tillkommit av en slump. Den mest logiska vägen till förbättrad hälsa går genom en förbättrad syretillförsel. Det enklaste och billigaste är att lära sig att andas rätt.

## Övning 1

Den huvudsakliga muskeln för andningen är diafragman. Du behöver en inbunden bok för denna övning. Lägg dig ner på en filt på golvet. Placera boken på övre delen av magen så att boken endast snuddar de nedre revbenen. Försök att ligga så bekvämt och avslappnat som möjligt. Fokusera dig på andningen.

Ditt mål är nu att lyfta upp boken så mycket som möjligt med hjälp av andningen. Försök att andas in genom näsan. Försök sedan att sänka boken så mycket som möjligt när du andas ut. Du använder diafragman under inandningen och magmuskulerna under utandningen för att pressa ut all luft. 4–6 andningar per minut är lagom takt. Genomför denna övning tills du bemästrar den till fullo.

## Övning 2

Andas in, räkna till 4, håll andan och räkna till 16, andas ut, räkna till 8 o s v. Efter hand kan du förlänga andningen, exempelvis: andas in räkna till 5, håll andan räkna till 20 andas ut räkna till 10.

Förhållandet mellan de tre stegen är 1:4:2 (du håller andan 4 gånger så lång tid som du andades in samt andas ut 2 gånger så lång tid som du andades in).

Det är viktigt att du andas in genom näsan och försöker fylla magen först och sedan fylla på uppåt. Diafragman är andningsmuskeln. Att utföra denna övning 10 ggr morgon och kväll ökar din energi dramatiskt. Detta är en mycket effektiv övning för att syresätta kroppen.

*Lycka till på din väg mot bättre hälsa!*