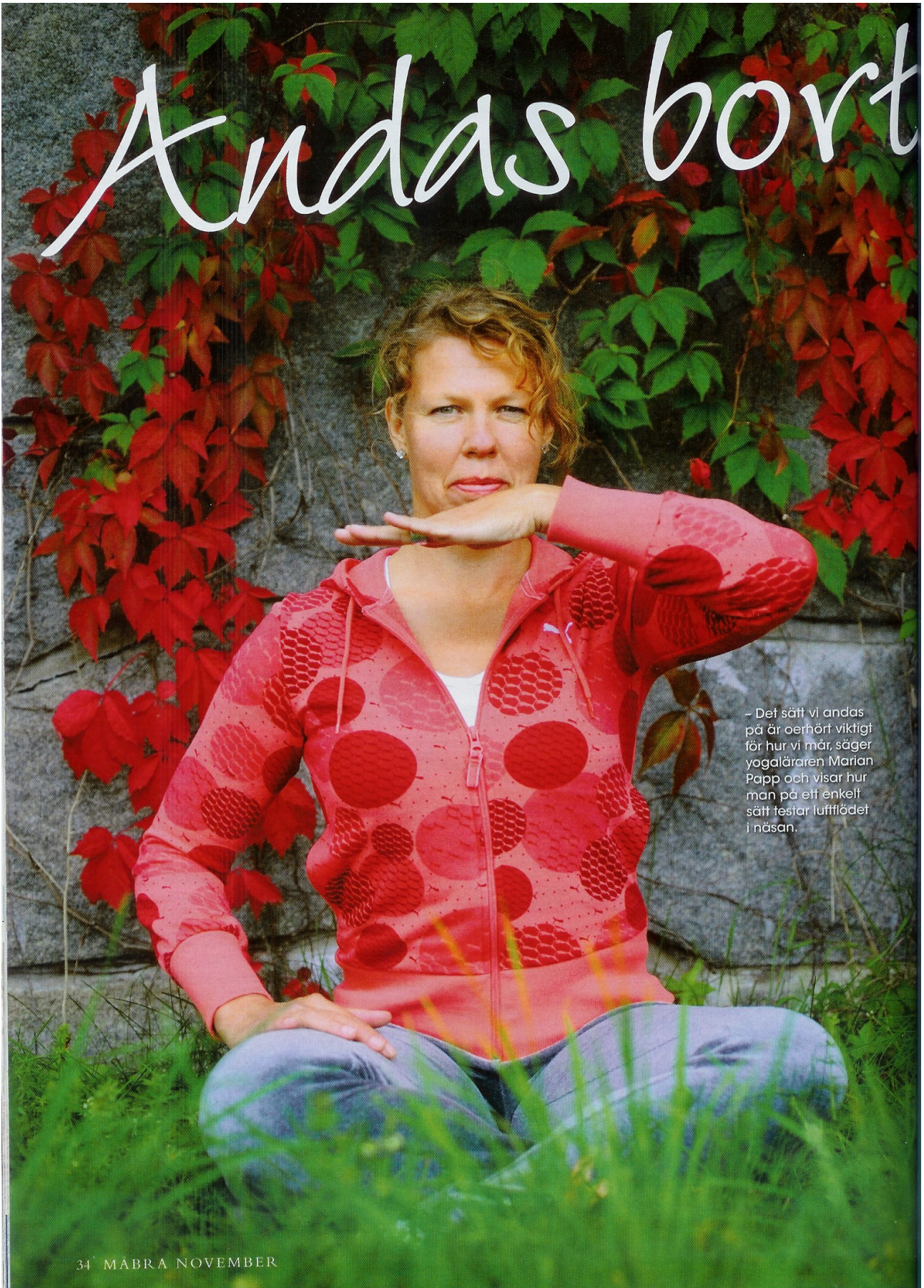


# Andas bort



- Det sätt vi andas på är oerhört viktigt för hur vi mår, säger yogaläraren Marian Papp och visar hur man på ett enkelt sätt testar luftflödet i näsan.

# stress & trötthet

Är du dödstrött? Eller superstressad? Testa din andning – och hitta rätt energinivå med hjälp av yogisk näsborrandning. AV MARIAN PAPP FOTO: LENNART DANNSTEDT

Andningen är grunden till allt liv. Många kulturer räknar livet i antalet andetag. Alla österländska kropp- och själtekniker som yoga, qigong och thai chi fokuserar på en djup, mjuk och jämn andning.

– Vi andas in 10 000–20 000 liter per dag. Andningsrytmen speglar hur man mår. En ökad andningsfrekvens speglar stress eller upprymdhet medan en långsammare förlängd utandning speglar lugn och kontroll, säger Marian Papp, fristående forskare och yogalärare i Stockholm.

## Pigg och alert

– Det sätt vi andas på är oerhört viktigt. I yogaträning andas man alltid genom näsan. Med näsandningen är det lättare att ta långa andetag samtidigt som luften filtreras och värms upp innan den når lungorna.

Fysiskt är det alltid lättare att andas genom den ena av de två näsborrarna. Är man pigg och alert eller har en hög stressnivå är höger näsborre mer öppen och man andas mest genom den.

Är man trött eller lugn dominerar den vänstra och luftflödet är starkast där. Detta biologiska fenomen kallas inom både yoga och medicin för ”näscykeln”.

## Enkel yogateknik

– Med en enkel yogateknik kan man också påverka stress och trötthet genom att andas medvetet med ”motsatt” näsborre, säger Marian Papp. Medveten andning med vänster näsborre verkar lugnande och med höger stimulerande.

Övningarna kan man ta till när man behöver piggas upp eller stressa ner. Man kan också regelbundet ett par gånger om dagen göra den övning man bäst behöver för att hålla en jämn energinivå. ●

## Test!



## Vilken näsborre dominerar?

Med ett enkelt test av luffflödet i näsan märker du direkt om du är lugn/trött eller alert/stressad.

### Gör så här:

Håll handryggen vågrätt under näsan och blås ut luften genom näsan. Känn efter vilken näsborre som dominerar, det vill säga på vilken sida som luffflödet känns starkast. Detta är din dominanta näsborre.

## Vill du bli lugn?



När vänster näsborre dominerar är man oftast lugn, avslappnad, har en låg energinivå, är ofta törstig, ägnar sig åt något kreativt, lyssnar och man har oftast en kylande känsla i kroppen. Man kan också vara trött eller nedstämd.

### Allt andas medvetet med vänster näsborre:

Är lugnande, stimulerar höger hjärnhalva, har en kylande effekt på kroppen, minskar stresshormonerna, minskar blodsockret, sänker blodtrycket och sänker hjärtfrekvensen.

### Gör så här:

- Andas i 4–5 långa andetag. Håll samtidigt för höger näsborre genom att trycka lätt med fingertoppen en bit upp på näsvingen. Utandningen är oftast 1,5 gånger längre än inandningen. Håll hakan en aning sänkt hela tiden.
- Andas sedan normalt med båda näsborrarna öppna i 4–5 andetag. Fortsätt att göra långa utandningar. Forcera inte.
- Fortsätt att växla andningen med stängd respektive öppen näsborre i samma intervall under högst 5 minuter.

## Vill du bli pigg?



När höger näsborre dominerar är man fysiskt eller mentalt aktiv, hungrig, utåtriktad, ofta stressad och har en värmande känsla i kroppen.

### Allt andas medvetet med höger näsborre:

Är uppiggande, stimulerar vänster hjärnhalva och positiva känslor, har en värmande effekt, ökar blodsockret, höjer blodtrycket och ökar hjärtfrekvensen.

### Gör så här:

- Andas in i djupa, långa, jämna andetag 4–5 gånger enligt SELF (se nedan). Håll samtidigt för vänster näsborre genom att trycka lätt med fingertoppen.
  - Andas sedan normalt i 4–5 andetag utan att hålla för näsborren. Tänk på att göra långa inandningar. Forcera inte andningen. Fortsätt att växla andningen med stängd respektive öppen näsborre i samma intervall under högst 5 minuter.
- Så här tar du det engelska ordet SELF som andningshjälp:**
- Slow:** Andas långsamt.
  - Even:** Andas jämnt, undvik hackig andning.
  - Long:** Andas långt och djupt, sträva efter att dra ner luften ”mot höften”.
  - Full:** Fyll hela kroppen med andningen så att lungorna fylls till hela sin bredd.