

Åndedrættets virkning på energisystemet

Af Helle Bøving

© Kinesiologiforeningen Touch for Health og forfatteren

Igennem sommeren har jeg blandt andet og uafhængigt af hinanden afbalanceret tre teenage-drenge ved hjælp af Touch for Health, dvs. med kropsafbalancering. De havde som udgangspunkt hver især nogle smerter i henholdsvis ryg og fødder, den ene ligeledes bihulebetændelse, men var ellers alle i god form, aktive sportsudøvere og helt almindelige unge mennesker.

Fælles for arbejdet med dem var imidlertid, at det undervejs i afbalanceringen gik op for mig, hvor ofte de hver især holdt vejret under testen. Det fik mig til at spørge, om det tit var noget de kom til - at holde vejret. Og det viste sig - til stor forundring for dem selv også - at de faktisk alle tre ofte tog sig i at slippe vejret (nærmest som et suk) efter at have holdt det. For alle tre drenges vedkommende viste det sig ovenikøbet, at her i lå nøglen til problemets løsning: Vejtrækningen.

Idet vi ånder ind og ud, trækker vi som bekendt ilt ind i lungerne og sender kuldioxid retur derfra, men der sker meget mere end det. Vi tager simpelthen hele livet ind.

Man kan sige, at vi på en indånding modtager livet, som det nu er på godt og ondt, og at vi på en udånding giver slip på det, vi ikke kan bruge. Altså en 'tagen imod' og 'given slip'.

Det er jo meget naturligt og ganske ligetil, hvis altså bare vi gør det!

De før omtalte tre unge mænd havde alle en tilbøjelighed til at holde vejret. Og hvad betyder så det?

Vi holder vejret, når vi anstrenger os. Når vi skal løfte noget tungt eller lægge arm med en anden, holder vi vejret og får mere styrke og kraft. Det virker. Vi kan præstere mere, når vi holder vejret. Når man går til fødselsforberedelse, lærer man om vejtrækningens betydning og om, hvordan man selv kan hjælpe til under fødslen ved hhv. at puste ud og holde vejret på de rigtige tidspunkter for afslapning og spænding. Der ligger megen hjælp at hente heri. Så det er godt at være bevidst herom.

Men hvorfor er tre unge drenge tilbøjelige til at holde vejret i hverdagen, og hvilken indflydelse havde det på deres velbefindende?

De nåede hver især frem til en erkendelse af, at der faktisk er vældig meget, man skal forholde sig til og leve op til i hverdagen. Der er mange forventninger til udseende, væremåde, præstationer. Der er mange bekymringer om det, der sker, både med én selv og med andre, og det kan føles nødvendigt hele tiden at have kontrol over situationen - og så kommer man til at holde vejret. Man vejrer. Hvad sker der lige her, hvad ville være godt her, hvordan er det lige jeg skal agere her osv.

Energimæssigt sker der det, når vi holder vejret, at vi stopper det flow, der helst skal være hele tiden. Meridiansystemet er et ubrudt system, der flyder støt og roligt i sin egen cyklus dag og nat. Der sker hele tiden en udveksling af energi, af stoffer, af væsker osv. i kroppen. Der tages næring ind i form af ilt og mad, der skilles ud, sorteres fra, der trækkes sammen og udvides.

I hver eneste celle diffunderer stoffer og væsker ind og ud.

Hele tiden sker der et under af processer, som alle holdes i gang af livsenergien - vejtrækningen. Hjerterytmen, pulsen, kredsløbet og alt afhænger af åndedrættets rytme.

Når vi løber en tur og trækker vejret hurtigere og dybere, øger vi udvekslingen i kroppen. Vi sætter fart i processerne og får hurtigere udskilt affald og integreret de gode ting.

Når vi til gengæld holder vejret, sætter vi udvekslingen på 'pause'. Så vi stopper processerne. Selvom det kun er for en kort stund (indtil kroppens reflekser overtager indåndingen) er det uhensigtsmæssigt. Vi afbryder det rolige flow og ødelægger rytmen i kroppen, hvilket giver ubalancer.

Hos den ene af drengene fandt vi ud af, at når han holdt vejret (fordi han er opmærksom på og bekymret for sine omgivers handlinger og reaktioner), blev der overenergi i galdeblæremeridianen, og energien faldt derefter i milt- og blæremeridianen. Hans smerter i fødderne hang sammen med underenergi i musklen Peroneus (hører til blæremeridianen), som ofte i dagligdagen kunne hjælpes med massage (formentlig af udspring-hæfte-stederne).

Som kinesiolog kan jeg glæde mig over at se sammenhængen og meningen i, at alt hænger sammen. Men jeg kan også se enorm udfordring i at få kommunikeret denne sammenhæng ud til alle, både børn og voksne.

Vi har virkelig en opgave i at videregive den viden om helhed og indbyrdes sammenhæng i alle livets genvordigheder. Og hvorfor ikke starte med det vigtigste af alt - åndedrættet.

- Husk at puste ud.
Kroppen skal nok selv tage ny luft ind.
Koncentrer dig om udåndingen.
- Pust ud - slip kontrollen
Lad bekymringerne være (ofte ordner de sig selv).
- Se mod Solen.
Ånd sollyset ind.
Lad det lyse igennem din krop, dine følelser og tanker.
- Pust ud.
Lad åndedrættet skabe sin egen rytme.
Ind og ud - ud og ind.
- Pust ud.
Ånd Solens Lys ind.
Sollyset skaber liv.
Tag livet ind.
- Livet er skønt!