



ILLUSTRATION: GERT EJTON

# Husk at trække vejret

**Der er nogle, der siger,** at man kun har et vist antal åndedrag til et liv. Determinismen i tankegangen kan jeg ikke lide, men der er nu alligevel et eller andet over udsagnet, jeg ikke kan slippe.

For når du hyperventilerer i stressede situationer, forsvinder der muligvis et par åndedrag i den sidste ende. Hvis man ikke sover nok, og dermed trækker vejret langsomt og dybt, er det heller ikke godt for hverken sundhed eller levetid.

Men træner man derimod og trækker vejret forpustet, skulle det helst betyde, at der bare bliver flere åndedrag at trække i løbet af livet. Og noget så livsbekræftende som en forelskelse kan også give åndenød. Det kan da ikke være dårligt.

**Men der er ingen tvivl om,** at åndedrættet er en af de meste centrale og samtidig mest oversete grunde til vores velbefindende.

At trække vejret dybt kan løsne op for en anspændt situation. Det kan give én tid og ro til at tænke sig om, inden man reagerer vredt, stresset eller angst-

At holde vejret ude kan give én kontrol og være en måde at afskærme sig selv fra et øjeblik, indtil man er nødt til igen at trække luft og dermed omverdenen ind igen.

At lægge mærke til sit åndedræt kan være en måde at undersøge sig selv på og lære sig selv at kende: Hvornår slapper man af, og hvad får én til at trække vejret hurtigere.

Og så kan kombinationer af åndedrættsteknikker ramme kroppen og ens tanker så dybt, at det kan være svært at forstå, hvad der sker. For åndedrættet er der bare. Det sker helt automatisk og i sit helt eget tempo, indtil man bryder ind i det. Og ved at gøre det, kan man påvirke sin krop og sit hoved i overraskende grad. Uden at lade, som om jeg kan forklare, hvorfor det virker, laver jeg hver morgen en veksel-åndedrætsøvelse, som gør, at min krop slapper af helt ned i det nederste af maven og helt ud i mine tanker.

**Når jeg sidder i bussen,** der kører over Siø og Tåsinge, foregår det med lukkede øjne. Jeg begynder altid med højre næ-

sebor, som jeg trækker vejret ind af. Og langsomt ånder jeg ud af venstre.

Jeg tæller 1, mens den kølige luft passerer næsen og trækker ned i lungerne, og jeg tæller 1 igen, når den varme udånding bevæger sig ud af det venstre næsebor. Fra venstre mod højre tæller jeg 2, 2, og sådan bliver det ved. Hvert femte åndedræt foregår gennem begge næsebor, inden vekslingen begynder igen. Det hele er bare noget, jeg forestiller mig, for jeg bruger ikke fingrene til at lukke næsen.

Måske er det opmærksomheden på åndedrættet, måske er det tælleriet, og måske er det noget uforklarligt tredje, men når jeg åbner øjnene efter 10 minutter eller et kvarters tid, ser jeg morgenen over sundet lidt klarere og smukkere. Tankerne er rolige. Og mavens muskler er afslappede.

**Jeg kan ikke forestille mig** nogen bedre måde at starte dagen på. Jeg ville bare ønske, jeg var bedre til at slutte den på samme måde, så arbejde, deadline-stress og stavfejl blev på Svendborg-siden af sundet.