



Smerter i kroppen - hvorfor er åndedrættet interessant?

Åndedrættet er det første, der reagerer i forhold til følelser.

AF METTE DEGN LARSEN
Fysio- og kropsterapeut, Djurs Fysioterapi

KLUMME: Kroppen reagerer på alt, hvad vi oplever - om det er rart eller ubehageligt, det er lige meget - kroppen reagerer på ALLE vore følelser. Åndedrættet er det første sted i kroppen, som reagerer og faktisk kan man »se og mærke« en følelse her - f.eks. når vi griner af glæde, så hopper maven og mellemgulvet op og ned i takt hermed, og ligeså, hvis vi hulker af sorg.

Vi bruger nemlig åndedrættet, når vi udtrykker vore følelser - og vi bruger faktisk også åndedrættet til at tilbageholde følelser - ofte ganske ubevidst.

Lad mig give nogle eksempler: Du sidder i kirken og er berørt, men ønsker ikke at græde. Det lykkes indtil du begynder at synge med ... så kommer tårerne. Ganske ubevidst har du holdt vejret en lille smule og dermed holdt følelserne tilbage, men så snart du starter

på at synge - så sætter du mere bevægelse i åndedrættet og åndedrætsmusklerne. Dermed sættes bevægelse i følelserne, og tårerne kommer.

En anden situation, er der hvor en dør smækker med et højt brag, uden vi ved det. Vi bliver meget forskrækkede, men i stedet for at vise det - måske ved at råbe højt, så forbliver vi ofte tavse. Vi holder følelsen af forskrækkethed tilbage ved ubevidst at holde vejret lidt, dvs. vi trækker vejret lidt overfladisk og det kommer ikke helt dybt ned i maven. Når vi efterfølgende ser, at ingen er kommet til skade, så vil en naturlig reaktion være at vi tænker »pyyyyh ... godt der ikke skete noget alvorligt« og samtidig sukker vi og trækker vejret dybt og mere frit igen.

Alt dette foregår ofte ubevidst - næsten som en refleks i kroppen.

Tilbageholdte følelser

Min erfaring er, at vi alle - i

mere eller mindre grad - oplever at tilbageholde følelser, vi undgår indimellem at vise, vi er vrede, frustrerede eller kede af det.

Hver gang vi undgår at vise, hvordan vi har det (husk det kan sagtens være ubevidst!) - så laver vi en opspænding i åndedrætsmusklerne - og her er det især mellemgulvet, som spænder op. Mellemgulvet er en stor muskel, der ligger som et stort »stempel« i bunden af brystkassen og adskiller bryst fra mave. Lunger og hjerte hviler på mellemgulvet og nedenunder ligger bl.a. mave-tarm systemet. Mellemgulvet hæfter fast ca. midt på rygsøjlen - nederst på brystkassen.

Anspændthed

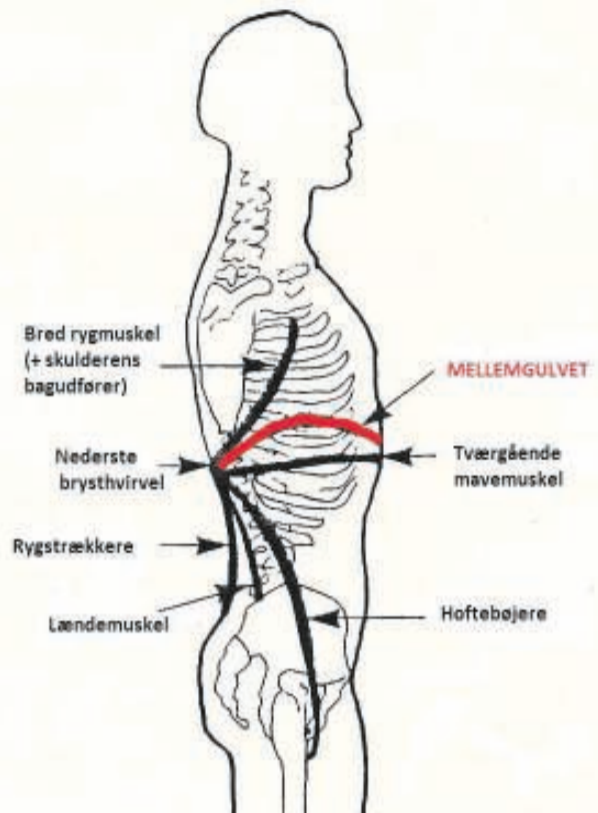
Når vi gentagne gange holder os tilbage med at vise vore følelser - f.eks. frustration over chefens beslutninger, ængstelse for børns trivsel, vrede over eks-ægtefællens handlinger osv. - så bliver mellemgulvet anspændt og denne anspændthed sker også i ryggen, hvor musklen sidder fast.

Der, hvor mellemgulvet er hæftet fast på rygsøjlen, hæfter der også mange andre muskler. Og når en anspændthed opstår ét sted i kroppen, så breder spændingen sig over tid til de omkringliggende områder. Dette betyder, at en spænding i mellemgulvet vil sprede sig til rygsøjlen og dernæst til de andre omkringliggende muskler og væv.

Det er muskler langs hele rygsøjlen - altså op mellem skulderblade og op til nakke og baghoved, ligesom musklerne ned i lænd, til korsben og bækken kan blive stramme og anspændte. Spændingen kan desuden brede sig til en stor muskel der går fra rygsøjlen til skuldrene, samt en anden stor muskel der går fra ryggen ned til hofterne.

På den måde spreder spændinger i mellemgulvet over tid til det meste af kroppen - til ryg, nakke, hoved, knæ, skuldre samt hofter, knæ, lægge mv.

Men hvad gør jeg ved det? Skal jeg lære at trække vejret »rigtigt« for ikke at danne spændinger?



Mellemgulvet er en stor muskel, der ligger som et stort »stempel« i bunden af brystkassen og adskiller bryst fra mave.

Nej - ingen kan altid være bevidst om åndedrættet - og det skal vi heller ikke.

I stedet kan du øge din bevidsthed omkring kroppen og dens reaktioner - dvs. når du har stramhed/ubehag i kroppen, så kan du udover at være bevidst om hvordan du bevæger dig (siddet, går, står mv.) også have en nysgerrighed på, er der noget som påvirker dig følelsesmæssigt ... er der noget som er svært? Er du ked af, be-

kymret for eller vred over noget og oplever du, det har en sammenhæng med generne i kroppen?

Derudover kan du arbejde indirekte med åndedrættet ved at arbejde med musklernes eftergivlighed. Ved at øge stramme musklers bevægelighed - fx. i ryg, nakke, bryst og hofter - så giver du dit åndedræt bedre mulighed for at kunne være mere frit.

DILDOPARTY
Book et festligt dildoparty fra
SexSpecialisten.dk

Spørg om demokrati

Hovedtalere
Margrethe Vestager
Birgitte Possing
Nina Smith

www.gammelestrup.dk

Taler og underholdning, workshop, mad og drikke

info@sexspecialisten.dk · Tlf. 50 26 26 36 · facebook.com/6specialisten

Grundlovsjubilæum på Gammel Estrup
5. juni 2015 - gratis adgang

100
året

Spørg om demokrati

Hovedtalere
Margrethe Vestager
Birgitte Possing
Nina Smith

www.gammelestrup.dk

Taler og underholdning, workshop, mad og drikke

GRATIS RETSHJÆLP
på vores kontorer
i Ebeltoft og Grenaa
**HVER TIRSDAG
KL. 16.00-17.00**
Ingen tidsbestilling!

Mads Petersen
Advokat

ZACHER ADVOKATER
Storegade 9 · 8500 Grenaa · Tlf. 86 32 12 77
Jernbanegade 22A, 1. tv. · 8400 Ebeltoft · Tlf. 86 34 38 22

ANNONCEMAIL: annonce@djurslandsposten.dk
REDAKTIONEN MAIL: redaktion@djurslandsposten.dk
DEADLINE: Tekstannoncer torsdag kl. 12.00
Navneannoncer fredag kl. 9.00

KONTORTID: Mandag-fredag kl. 8-15.30
OPLAG: 40.915 eksp. ifølge Dansk Oplagskontrol.
DISTRIBUTION: FK
UDGIVER: Berlingske af 2007 A/S

CHEFREDAKTION: Dorthe Carlsen (ansvarshavende) og Axel Præstmark
DIREKTION: Gorm Wesing Flyvholm og Dorthe Carlsen

MEDIECENTRET: Folkebladet Djursland, DjurslandPosten og GrenaaBladet
SATS: Berlingske Prepress
TRYK: Berlingske Avistryk A/S.

Har de ikke modtaget avisen kontakt venligst FK på tlf. 70 10 40 00 eller pr. mail kvalitetvest@fk.dk
Erhvervs mæssig affotografering af DjurslandPostens ideer og tegninger er ikke tilladt. DjurslandPosten påtager sig intet erstatningsansvar som følge af evt. tryk-fejl i annoncer og tekst.



Søren Andersen
Redaktionsleder
soan@stiften.dk



Henrik Ask
Journalist
heas@stiften.dk



Flemming Bülow Poulsen
Journalist



Dorthe Olesen
Grafisk chef/
sweetdeal
dool@stiften.dk



Torben Duus
Salgsleder
todu@stiften.dk



Henrik Sørensen
Storkundechef
heso@stiften.dk



Thomas Pedersen
Produktchef GB
thpe@stiften.dk



Allan Aabenhuis
Kundekonsulent
alaa@stiften.dk



Jesper Rasmussen
Kundekonsulent
jesr@stiften.dk



Karin Johanson
Kundeassistent
kajo@stiften.dk

