

Træk vejret

Holbæk

Vi gør det alle sammen, men gør vi det godt nok? Åndedrætsterapeut Lone Mikkelsen lærer folk noget om, hvordan de trækker vejret.



AF LISBETH A. RASMUSSEN

- Vi gør det cirka 26.000 gange i døgnet, og hvis vi skulle gøre noget for det, ville det være et stort arbejde.

Ordene kommer fra åndedrætsterapeut Lone Mikkelsen, der har praksis i Nygade i Holbæk. Men selv om vi rent instinktivt trækker vejret, kan vi med øvelse og modtagelighed benytte åndedrættet til at gøre nogle ting lettere for os selv.

Mange kan faktisk trække vejret dybere og få mere energi, øget stofskifte og massage af tarmene, siger hun.

Åndedrættet kan også lindre smerter, men det kræver ifølge hende, at smerten får opmærksom-

hed. Når man prøver at undertrykke smerten, kommer åndedrættet ikke helt ud til det sted, hvor det gør ondt. Fødslen er et kendt eksempel på en situation, hvor der bliver gjort meget ud af åndedrætsøvelser.

Folks åndedræt fortæller ifølge åndedrætsterapeuten noget om, hvordan de lever deres liv. Generelt

mennesker, der ikke har lyst til at tale eller blive set, har en meget lille udånding, mens meditative personer holder længere pause mellem vejtrækningerne end andre.

Træk vejret dybt og hold stress fra døren

- Åndedrættet er kort hos mange mennesker. De

Åndedrætsøvelser er ikke hokus pokus. Det ved de rundt omkring på landets fødestuer, hvor det rette åndedræt hos den fødende kan være med til at gøre smerterne lettere at bære.

Men ifølge åndedrætsterapeut Lone Mikkelsen er det langt fra kun gravide, der kan have glæde af åndedrætsøvelser. Foto: Kirsten Ellebæk

trækker vejret heroppe, siger åndedrætsterapeuten og angiver stykket mellem hoved og brystkasse med hænderne.

Det er også et af symptomerne på en af tidens mest fremherskende folkesygdomme. Men folk, der bliver stakandede af stress, kan med fordel bruge åndedrættet som redskab til at komme det til livs, fortæller Lone Mikkelsen.

- Jeg kan lære dem at mærke deres krop, fordybe åndedrættet og give dem øvelser til situationer som stress, ked af det-hed, angst og alment velbefindende.

Ofte er det mange andre ting end det sidste, der fylder i de moderne menneskers bevidsthed, og åndedrætsterapeuten synes, at det er synd.

- De er meget lidt i nuet. De tænker fremad, for der er så mange muligheder og så meget, folk gerne vil. Og det er synd, for nuet er væk lige om lidt.

lar@nordvest.dk

Mavefornemmelsen

Venstrebladets udsendte følte sig især den mandag - en smule ramt af åndedrætsterapeut Lone Mikkelsens beskrivelse af mennesker, der har svært ved at leve i nuet.

Det var tredje aftale på to timer, mobilen ringede, og madpakken var alt for længe blevet forsmået. Jeg kunne allerede på det tidspunkt se, at resten af dagen havde alt for få timer, når jeg både skulle hente barn, bygge sørøverskib, skrive artikler og have besøg af en veninde.

Om jeg ville prøve en åndedrætsøvelse? Ja, hvis det ikke tog alt for

lang tid. Lone Mikkelsen bad mig om at lægge en hånd på min brystkasse og en hånd på min mave og mærke bevægelsen af mit åndedræt. Hånden på brystkassen bevægede sig, men det gjorde den på maven ikke.

Derpå bad hun mig om at udføre en enkel, fysisk øvelse, der kort fortalt gik ud på at flytte vægten fra min ene sædekogle til den anden i en roterende bevægelse. Få minutter senere gentog jeg håndspåleggelsen. Og sørme om ikke maven bevægede sig en lille smule.

Fra fyldt kalender til åndedrætsøvelser

Holbæk

Før havde Lone Mikkelsen et arbejdsliv med fuldt booket kalender og mange udenlandsrejser. I dag har hun tid til at trække vejret roligere.

AF LISBETH A. RASMUSSEN

Åndedrætsterapeut Lone Mikkelsen har ikke altid været god til at trække vejret.

Hun er oprindeligt uddannet farmaceut med en treårig forskeruddannelse oveni. Tidligere arbejdede hun i Miljøstyrelsen med

kemikalielovgivning som speciale, og det betød en fyldt kalender og mange udenlandsrejser.

- Jeg kunne ikke holde til det tempo. Det var grunden til, at jeg holdt op med at arbejde i Miljøstyrelsen. Jeg vidste, at hvis jeg gjorde det på fuld tid, ville jeg blive syg, fortæller hun.

Da hun første gang mødte hende, der senere uddannede hende i åndedrætsterapi i Schweiz, havde hun selv problemer med sin vejtrækning. Efter tre års endt uddannelse vendte hun tilbage til Danmark i 1999. Året efter startede hun egen praksis i Roskilde sideløbende med et deltidsjob i Lægemedelstyrelsen.

- Folk har været åbne over for det, jeg laver. Jeg har også holdt kurser for folk i Lægemedelstyrelsen. Der er ikke megen hokus pokus ved det, for man

kan mærke det på sin egen krop, siger hun.

Siden marts i år har hun helliget sig det terapeutiske arbejde på fuld tid. Men håndteringen af hendes eget åndedræt har sat hende i stand til at tackle mere, og hun tror, at hun på en helt andet måde ville være rustet til sit tidligere job.

- Hvis jeg havde de her redskaber i dag og havde lyst til det, så tror jeg også, at jeg kunne mestre det, siger hun.

lar@nordvest.dk