

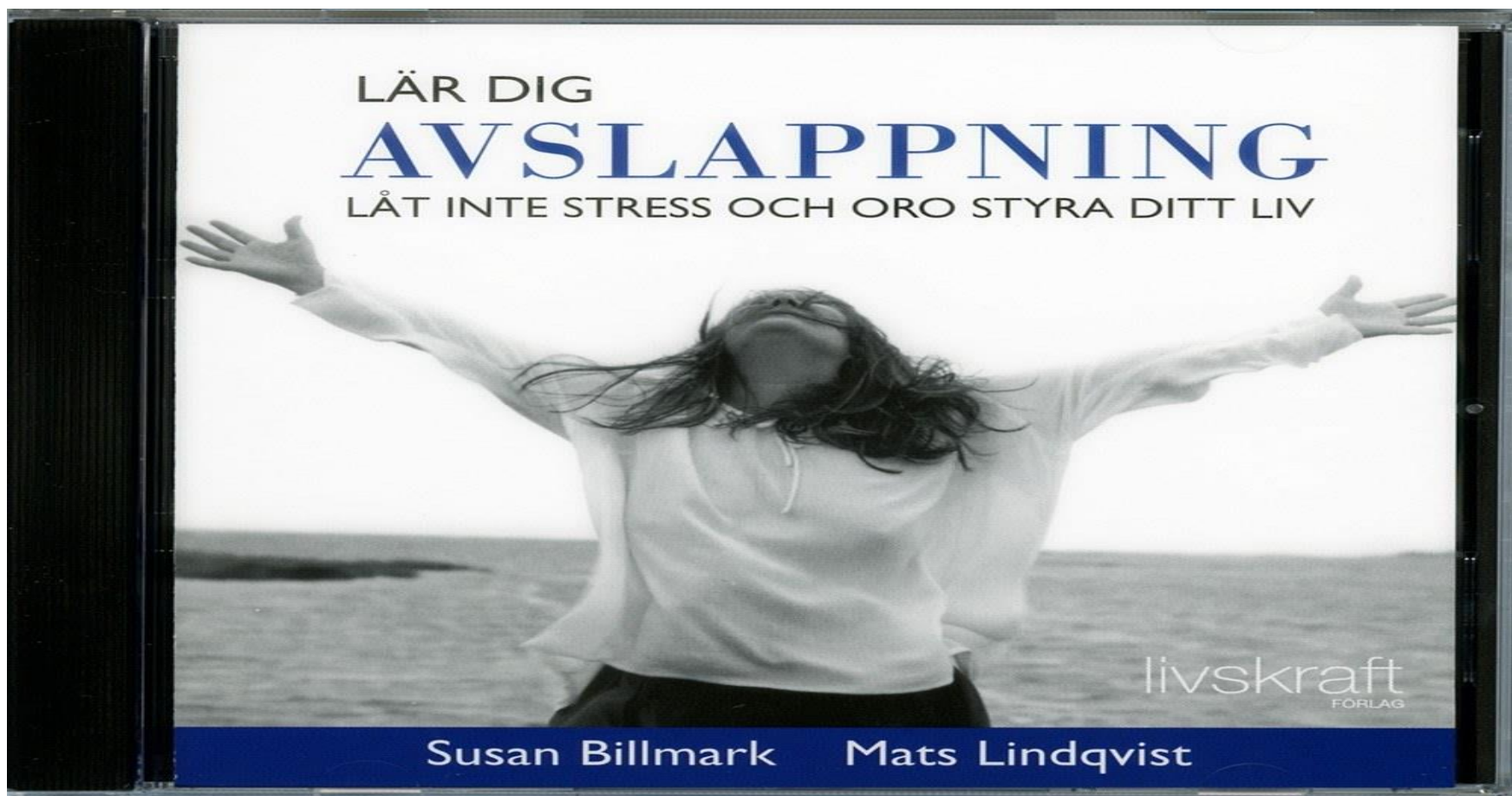
Anders Inghage

Rim Azzou

NK1a2 projektuppgift

Hälsa. Avslappning

Det djupa andetaget



Olika typer av avslappningsteknik



Avslappning

Varför är avslappning viktigt för oss?

Avslappning är viktigt eftersom det påverkar på det autonoma nervsystemets verksamhet som händer oberoende av viljan i vår kropp.

Hur kan man uppnå ett avslappnat tillstånd?

Det finns många olika metoder som till exempel Yoga, meditation, det djupa andetaget och sov. De är indiska tradition och ett grundläggande begrepp i filosofi, psykologi och religion.



Det djupa andetaget

Så länge vi andas så lever vi. Några minuters syrebrist kan för alltid förstöra hjärnas förmåga att bearbeta inkommande information. Det är ju viktigt att andas men det viktigare är hur vi andas och att andas på rätt sätt eftersom hur vi andas ändras de signaler som skickas till hjärna. När vi tar djupa andetag säger vi till vår hjärna att gå in i ett tillstånd av lugn vilket kan ge goda effekter på bland annat stress, trötthet, dålig sömn och övervikt. Dessutom är en obalanserad andning kan ge stora negativa konsekvenser under tiden.





*Vad är det långa djupa
andetaget?*

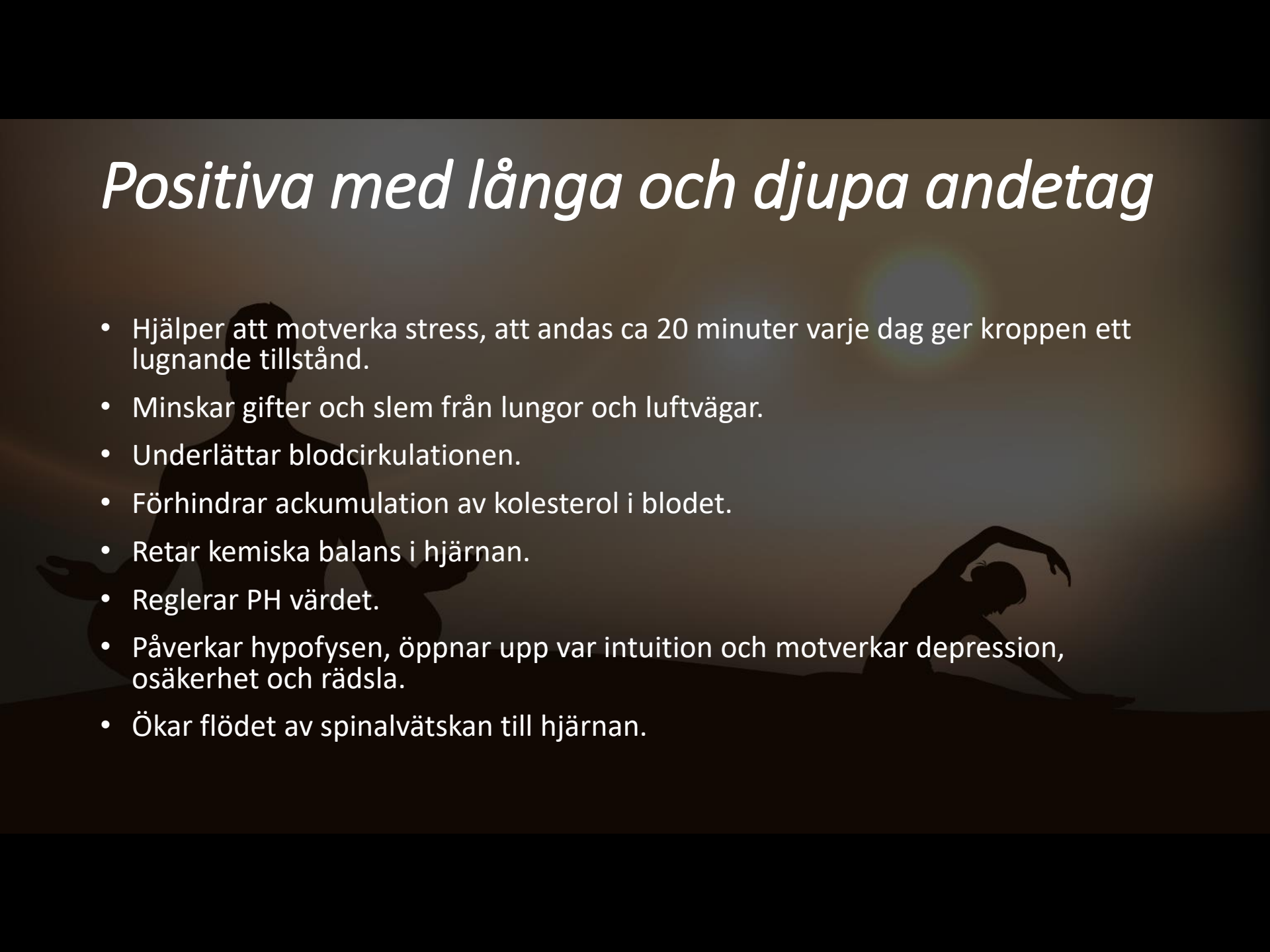
- **När man är stressad då man behöver andas djupt för att lugna ner sig.**
- **Vad vår hjärna gör när vi tar långsamma och djupa andetag? Det visade sig att det är nervceller i hjärnan som påverkas.**

Olika typer av andning:

- Vanlig
- Exalterad
- Suckande
- gäspning och gråtande.



Positiva med långa och djupa andetag

- Hjälper att motverka stress, att andas ca 20 minuter varje dag ger kroppen ett lugnande tillstånd.
 - Minskar gifter och slem från lungor och luftvägar.
 - Underlättar blodcirkulationen.
 - Förhindrar ackumulation av kolesterol i blodet.
 - Retar kemiska balans i hjärnan.
 - Reglerar PH värdet.
 - Påverkar hypofysen, öppnar upp vår intuition och motverkar depression, osäkerhet och rädsla.
 - Ökar flödet av spinalvätskan till hjärnan.
- 
- The background of the slide features two silhouettes against a soft, glowing sunset sky. On the left, a person is shown in a meditative pose, sitting cross-legged with hands resting on their knees. On the right, a person is shown in a stretching pose, leaning forward with one arm reaching up and the other down. The overall mood is calm and serene.

Vad händer om vi tar kontroll över vår andning?

- Det kan påverka våra tankar och känslor.
- våra inre organ t.ex. hjärnan och hjärtat.
- kroppens olika funktioner t.ex. muskelrörelser.
- matsmältning och immunförsvar.
- Vår andning påverkas av ditt sinnestillstånd t.ex. vid stress andas vi oftast högt upp i bröstkorgen, men när vi lär oss att andas på rätt sätt kan vi skapa bättre energiförbränning i kroppen samt naturlig avslappning så att lära oss djup andas är ett sätt att effektivisera andning så att vi använder magen (diafragman) mer optimalt när vi andas.



källor

- Mer om "avslappning"
- <https://www.folkhalsan.fi/vuxna/ma-bra/avslappningsovningar/>
- <https://www.1177.se/Ostergotland/Tema/Halsa/Stress/Avslappning-for-hela-kroppen/?ar=True>
- <https://mindly.se/artiklar/10-bra-tips-foer-avslappning>

- Mer om "andning och det djupa långa andetag
- <https://www.balansonline.se/alla-oevningar/spellistor/andningspass-1-langa-djupa-andetag/>
- <https://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=128&artikel=5516994>
- <http://www.yogakosthalsa.se/blogg/Inga-djupa-andetag>
- <http://www.halsosidorna.se/Andningsovningar.htm>
<https://www.1177.se/Ostergotland/Tema/Halsa/Stress/Avslappning-genom-andning/>
- <https://kurera.se/andas-dig-till-god-halsa/>
- <http://www.yogakosthalsa.se/blogg/Inga-djupa-andetag>