

EFFEKTER AV YOGA VID KOL och annan lungsjukdom

Yoga är en fantastisk metod för alla som behöver fördjupa och sin andning och öka sin lungkapacitet!

Även om en del av lungvävnaden är skadad hos den som har t ex KOL, har de flesta av oss från början haft en stor överkapacitet när det gäller andningen, som vi inte använt. Denna "reserv" kan aktiveras genom yogan!

Yogaandningen lär dig att andas med fulla, djupa andetag, och att använda HELA lungorna – syreupptagningsförmågan ökar! Genom rörlighetsövningar töjer du andningsmusklerna och ökar rörelseomfånget i bröstkorg och bröstrygg. Även styrkan i andnings- och bukmuskler tränas, så att det går bättre att hosta. Motståndsandning kan vara en hjälp att lättare kunna transportera bort slem. Genom andnings- och avspänningsövningar kan du få bättre funktion i diafragma, som är den största och viktigaste andningsmuskeln för en fri och djup andning. Avspänningsövningarna hjälper dig också att slappna av generellt i hela kroppen, vilket även detta gynnar en fri andning.

Andningen är intimt förknippad med sinnet, tankar och känslor. Stress och upprörande känslor kan leda till att man spänner sig och håller tillbaka sin andning, och/eller utvecklar en snabb och ytlig andning. Med tiden kan dessa blockeringar bli kroniska, och hindra dig från att andas fullt ut, även långt sedan stressen och känslorna släppt.

Men likaväl som sinnet påverkar andningen, så fungerar det även omvänt. En medveten, lugn och djup andning stillar sinnet och dämpar stress och ångest. Yogan skapar medvetenhet om ditt andetag och dess påverkan på kroppen, och om dina möjligheter att själv kunna påverka din andningskapacitet.