

ØVELSER TIL RO

Åndedrættet som redskab i fysioterapi til børn og unge



Lotte Paarup
Fysioterapeut og Åndedrætsterapeut
Åndedrættet.nu, Den Intelligente Krop
info@åndedrættet.nu

Her præsenteres en række vejrtrækningsøvelser og tilgange til regulering af nervesystemet, som kan bane vejen for et åndedræt, der understøtter ro og balance frem for overlevelse og alarm.

I næste udgave af *Børn i Fysioterapi* vil der komme en artikel, hvor arbejdet med åndedrættet som redskab til børn foldes yderligere ud.

Åndedrættet dikterer fundamentalt hele døgnet
Åndedrætsfunktionen er en grundlæggende rytme, der foregår hele døgnet uden pauser. Denne rytme påvirker energi-produktion, regulering af nervesystemet, hjernens oplevelse af trykthed eller alarm, søvnkvalitet og en lang række autonome rytmer i kroppens anatomi og fysiologi.

Træne i ro, for at kunne bruge det i uro

En af de vigtigste faktorer for, at en åndedrætsøvelse virker, er, at den udføres og trænes regelmæssigt, så den sidder på ryggraden. Der trænes i ro for at kunne anvende det i uro. Som med al anden læring kræver det træning – ligesom sportsfolk træner deres teknik for at kunne præstere i kamp. Det er ofte her, det mislykkes.

Derudover er det vigtigt at forstå, at dette ikke er en biting, der afprøves, hvis alt andet ikke virker. Det er fundamentet for det øvrige arbejde.

Det er desuden afgørende, at terapeuten kender sit eget åndedræt godt, kender øvelserne og generelt har indsigt i fortællingen og fysiologien bag åndedrættet.

Tilpasning er nøglen til succes

Der præsenteres indledningsvist to konkrete øvelser, som kan anvendes af alle aldre. Men når der arbejdes med børn, skal øvelserne altid tilpasses det enkelte barn. Hvis øvelserne er for krævende, svære eller kognitivt tunge, kan resul-

tatet blive det modsatte af intentionen – eller slet ikke have effekt.

Ved tilpasning skal der tages højde for bl.a. CO₂tolerance, mund- eller næseånding, stress- og trusselsniveau i nervesystemet. Alle øvelser skal justeres til barnets aktuelle åndedrætsfunktion.

Brug næsen

Det mest effektive og powerfulde nuogher-redskab til at skabe ro i nervesystemet, undgå angst, astmaanfaldet og generelt skabe trykthed i hjernen er næseånding.

Et åndedrag gennem munden sender et signal til hjernen om fare, hvilket ufrivilligt øger alarmberedskabet og gør vejrtrækningen mere anstrengt, og alle udfordringer kan accelerere – fysiske såvel som mentale.

Derfor er en grundøvelse at være bevidst om, at lade læberne blidt lukke sammen som var der en lille magnet på læberne. Luften kan herefter flyde gennem næsens to suge-rør. Herved sænkes tempoet i åndedrættet med det samme.

Intro

Lotte Paarup ønsker at tydeliggøre, hvorfor arbejdet med åndedrættet er en relevant del af fysioterapi til børn og unge. Åndedrættet har betydning for nervesystemet, kropslig funktion, regulering, ro og opmærksomhed – og kan dermed også have en betydning for en række problemstillinger hos børn.

Når fysioterapeuter forstår sammenhængen mellem vejrtrækning og hjernens samt kroppens reaktioner og samspil, får vi et stærkt redskab i mødet med børn – særligt dem, der oplever uro, stress eller en overfladisk vejrtrækning.



Åndedrætsblomsten.

Der beholdes lidt mere CO₂ i kroppen, og hjernen får besked om ro.

Der er mange faktorer, der er vigtige ved næsen, og det er vigtigt at vide, at selvom næsen kan føles tæt og tillukket, vil den åbne sig, når den bruges. Hvis den ikke bruges, sker det modsatte.

Åndedrætsblomsten 3-5

Lad barnet guide af Åndedrætsblomsten. Visuelt vokser den sig større på indåndinger og mindre på udåndinger – præcis som bevægelsen indeni og udenpå kroppen, når der foretages et åndedrag.

Det handler grundlæggende om at finde en så langsom rytme som muligt for åndedrættet, meget gerne med en lidt længere udånding. Det kan gøres på et utal af måder.

At nedsætte frekvensen samt forlænge udåndingen dæmper med det samme sympatikus og tillader parasympatikus at tage over – altså giver adgang til ro i krop og hjerne.

Åndedrætsblomsten som animation bruges af hele skoleklasser, hvor animationen let kan vises på fx smartboard. Den kan også ligge på telefonen eller computerskærmen, så den er let at finde frem.

Det anbefales at begynde med en 3-ind / 5ud tælling til de mindste åndere. Det ses ofte, at de mindste er udfordrede af de gængse åndedrætsøvelser på grund af deres mindre og endnu ikke fuldt udviklede kroppe.

Tilpasning kan ske ved at inddrage kroppen, papir og pen samt bevægelse, så længe fokus holdes på, at det er åndedrættet og ikke underholdningen, der er det essentielle.

Sådan gøres det

1. Der åndes ind med et bevidst, roligt åndedrag, mens blomsten vokser sig større...
2. Der åndes roligt ud, mens blomsten bliver mindre...

Trekantsåndedrættet 3-4-2

Barnet kan guides efter Trekantsåndedrættet, hvor figuren visuelt vokser på indåndingen, bliver mindre på udåndingen og står i ro på vejrhødet efter udåndingen. Det afspejler præcis bevægelsen i kroppen, når der foretages et åndedrag med denne rytme.

Trekantsåndedrættet er en progression af Åndedrætsblomsten og introducerer et kort vejrhødet efter udåndingen. Det korte, bevidste vejrhødet giver mulighed for at komme lidt dybere ind i rosystemet, blandt andet ved at holde lidt mere CO₂.

Nogle børn finder særlig ro i pausen efter udåndingen. Det er vigtigt, at øvelsen ikke bliver en kamp eller præstation og derfor altid tilpasses barnets evner og niveau.

Sådan gøres det

1. Der åndes ind med et bevidst roligt åndedrag, mens blomsten vokser...
2. Der åndes roligt ud, mens blomsten bliver mindre...
3. På enden af udåndingen holdes vejret kort, mens blomsten står stille...

Øvelser udefra og ind i åndedrættet

Her præsenteres to øvelser, som arbejder udefra og ind. De retter sig altså ikke direkte mod selve åndedrættet, men giver kroppen sanselige input, der hjælper hjernen med at regulere nervesystemet og dermed skaber mulighed for overhovedet at kunne mærke ind i åndedrættet, fordybe sig og være til stede i kroppen.

Katteklør

En unik vej ind i rosystemet er gennem hænderne. De udgør et stort område i hjernen, og hjernen er dybt afhængig af information herfra. De er en mulighed for at regulere ind i parasympatikus-dominans og sænke paraderne i hjernen. Når sansningen fra hænderne stimuleres, gives der information om kroppen, og hjernen konkluderer, at der ikke er en reel fare – alarmerne kan sættes i bero. Det er nu rent fysiologisk lettere at trække vejret med ro.

Katteklør er meget enkel og kan laves under bordet eller i lommen, når barnet står i skolegården eller sidder ved bordet.

Sådan gøres det

1. Begge hænders fingre folder sig langsomt ud, spreder sig og strækker sig helt ud i fingerspidserne – som katten der spreder sine klør. Indånding kan kobles på hos gode åndere og større børn, men det er ikke et krav.
 2. Begge hænders fingre folder sig langsomt ind igen, uden at de behøver knyttes af alle kræfter – blot foldes roligt sammen. Udånding kan kobles på, men kun hvis der er formåen til det.
 3. Der fortsættes 5-10 gange eller så længe, øvelsen gør godt.
- Øvelsen kan fungere som anker – noget konkret at forholde sig til, når det suser og larmer indeni og udenpå. Præcis ligesom åndedrætsøvelserne, men en fysisk bevægelse kan være lettere at anvende.



Trekanten.

Bank på skjoldet

En anden vej ind i rosystemet er via vagusnerven. Med denne øvelse arbejdes der med vibration, som stimulerer Nervus vagus (den 10. kranienerve) og understøtter regulering af det autonome nervesystem.

Åndedrættet kan kobles på, hvis der er overskud.

Sådan gøres det

1. Med fingerspidserne tappes der let forskellige steder på brystbenet (sternum), så der opstår en vibration, der stimulerer vagus.
2. Hvis der er overskud, kobles bevidste åndedrag på med fokus på en lang udånding.

3. Udåndingen kan eventuelt være med en lyd, som yderligere stimulerer vagus via stemmebåndet.

Der kan tappes kort (5-10 sekunder) med effekt, men 30-60 sekunder anbefales.

For nogle børn er det bedre at banke med en knyttet hånd eller bruge en lille bold, hvis den direkte berøring er ubehagelig. Tilpasning er igen essentiel.

På åndedrættet.nu ligger mange forskellige versioner, med forskellige tællinger, af både Åndedrætsblomsten og Trekantsåndedrættet.

En komplet litteraturliste findes på side 33.
