

Bodil underviser i at trække vejret

SUNDHED: Bodil Johannessen er uddannet åndedrætstræner, og hun tilbyder workshops og holdundervisning i Kroppens Hus, hvor deltagerne simpelthen lærer at trække vejret optimalt.

Af Merete Jensen

SORØ: Sollyset falder skråt ind ad vinduerne og skaber varme »felter« på gulvet. I Kroppens Hus i Sorø møder deltagerne ind til eftermiddagens kursus i »bevidst vejrtrækning«. Dagens hold er et såkaldt »stress-hold«, hvor kursets fem øvelsesgange handler om at komme helt ned i gear.

De røde måtter ligger klar på gulvet, og åndedræts-træner, 51-årige Bodil Johannessen, sludrer hyggeligt med deltagerne, inden kurset går i gang.

- På mit første hold i bevidst vejrtrækning var der tolv deltagere, mens dette er et lille hold på kun fire, siger Bodil Johannessen, mens hun lægger et sammenfoldet mørkegråt tæppe ved hver deltager.

Afhjælper problematikker

Man kan måske tænke: »Hvor svært kan det være



Bodil Johannessen træner selv 20 minutter om morgenen og syv minutter om aftenen. I weekenden kører hun gerne et dagligt program på en time.



Bodil Johannessen demonstrerer brugen af en skumklods og et vejrtrækningsbælte. Sidstnævnte kan give en god og mærkbar modstand. Foto: Merete Jensen

at trække vejret? Vi mennesker gør det! Dyrene gør det! Vejrtrækningen er essentiel, men alligevel er det ifølge Bodil Johannessen svært for mange mennesker at have en god, sund og dyb vejrtrækning. En stresset hverdag kan munde ud i, at man ikke får trukket vejret helt ned i maven.

- Det er vigtigt at lære at trække vejret ordentligt, for en ordentlig vejrtrækning kan afhjælpe et hav af problematikker såsom stress, depression, forbedret søvn, vægttab, smerter, bedre holdning, modvirke sorg, vrede, angst, for højt blodtryk og meget, meget mere. Faktisk har hver følelse et åndedræt, og af samme årsag kan man målrette træningen direkte for den enkelte og dermed ændre »tilstanden« - udelukkende ved at rette fokus på vejrtrækningen, fortæller Bodil Johannessen som selv har

gået til »bevidst vejrtrækning« siden efteråret 2015. Hun har trænet hver evig eneste dag siden sommeren 2016.

Et helt andet liv

Til daglig arbejder hun med regnskab og bogføring hos Global Tunnelling Experts tæt på Sorø. Bodil blev dog inspireret af sin veninde og åndedrætstræner, Lise-Lotte Larsen, til at arbejde med sig selv og sit manglende selvværd via bevidst vejrtrækning.

- Jeg startede i en ferie efter erkendelsen af,

at jeg måtte gøre ét eller andet for at få det bedre med mig selv. Jeg havde én-til-én-sessioner med Lise-Lotte og erkendte, at jeg slet ikke kunne mærke mig selv. Men pludselig begyndte der at ske noget. Det gik op for mig, at jeg via bevidst vejrtrækning selv kan styre en lang række reaktionsmønstre, siger Bodil Johannessen, inden hun tilføjer:

- Jeg har fået et helt andet liv og et meget bedre selvværd, og denne form for træning ønsker jeg virkelig at give videre. Det er



Bodil Johannessen guider 78-årige Bodil i at få fat på de rette mavemusklere. Foto: Merete Jensen

årsagen til, at jeg også har uddannet mig til åndedrætstræner, forklarer hun.

Bevidst vejrtrækning

Bodil Johannessen blev færdig med uddannelsen den 4. maj, og hun opdager til stadighed nye sider af åndedrætstræningen. Eksempelvis ufrivillige rystelser under træningen skyldes ofte, at kroppen »slipper af« med en følelse, ligesom man kan komme til at grine eller græde.

- Alle reaktioner er tilladt og koster ikke ekstra, siger Bodil Johannessen grinen- de til deltagerne på holdet. Hun forklarer videre:

- Det betyder bare, at man formår at slippe en uhensigtsmæssig følelse, og det er kun godt. I skal også huske, at det for mange personer er første gang i umiddelbare tider, at man udelukkende bruger tid på sig selv.

Det lille hold guides i at trække vejret på forskellige måder. Ind og ud ad ét næsebor ad gangen, inden man opfordres til at holde hænderne ved brystkassen, hvor ribbenene arbejder støt og roligt både for og bag. Luften går ind via næsen og ud via »brevsprækken« - altså munden.

Tiden forsvinder, nuet er vigtigt og tankemylderet er forduftet. Den eneste lyd man kan høre i rummet er Bodil Johannessens anvisninger i træningslokalet i Kroppens Hus.

Sorø skal trække vejret

- Jeg indrømmer, at trænerrollen er uden for min

komfortzone, men på den anden side ønsker jeg brændende, at Sorø skal lære at trække vejret hensigtsmæssigt. Disse kurser/forløb kan lære deltagerne grundessensen i bevidst vejrtrækning, men jeg kunne også godt tænke mig at lave workshops eller teambuildingskurser i virksomheder. To timer kan virkelig gøre en forskel for den enkelte, og rigtig mange ville have mærkbar gavn af det, siger hun.

Hvis man vil vide mere om Bodil Johannessens kurser, kan man følge hende på Facebook under »Pusterum«. Man kan også melde sig til workshoppen »Ryg-nakke-lænd« som foregår den 24. juni. Derefter er der sommerferie indtil den første mandag i september, hvor hendes forskellige hold starter op igen.



Hvis man vil udfordre sig selv og ens egen vejrtrækning, så kan man benytte en Relaxator.



Ud over brugen af en Relaxator, så benytter Bodil Johannessen sig også af et soveplaster som placeres over munden. Vejrtrækningen er på denne måde koncentreret om ind- og udåndinger via næsen - og det har givet hende en dybere og mere rolig søvn.

SOL OG SOMMER

- gir udtørret og ødelagt hår!

Kom ind og få råd og vejledning, vi har unikke produkter med UV faktor

Din frisør, til hverdag og fest

frisør
AcaPella

Rolighed 11b - Sorø 5783 0708

ONLINEBOOKING: www.aca-pella.dk

Thomas, indehaver og optiker

Nyt Syn er vores navn. Men også den følelse, du går hjem med

Nyt Syn Sorø
Holberg Arkaden 13, 4180 Sorø
57 83 27 27, nytsyn.dk/soroe



nyt syn.