



Træk vejret – og få det bedre

Skolen for Åndedræt, andedraettet.nu
ved Lotte Paarup, 2025 💜

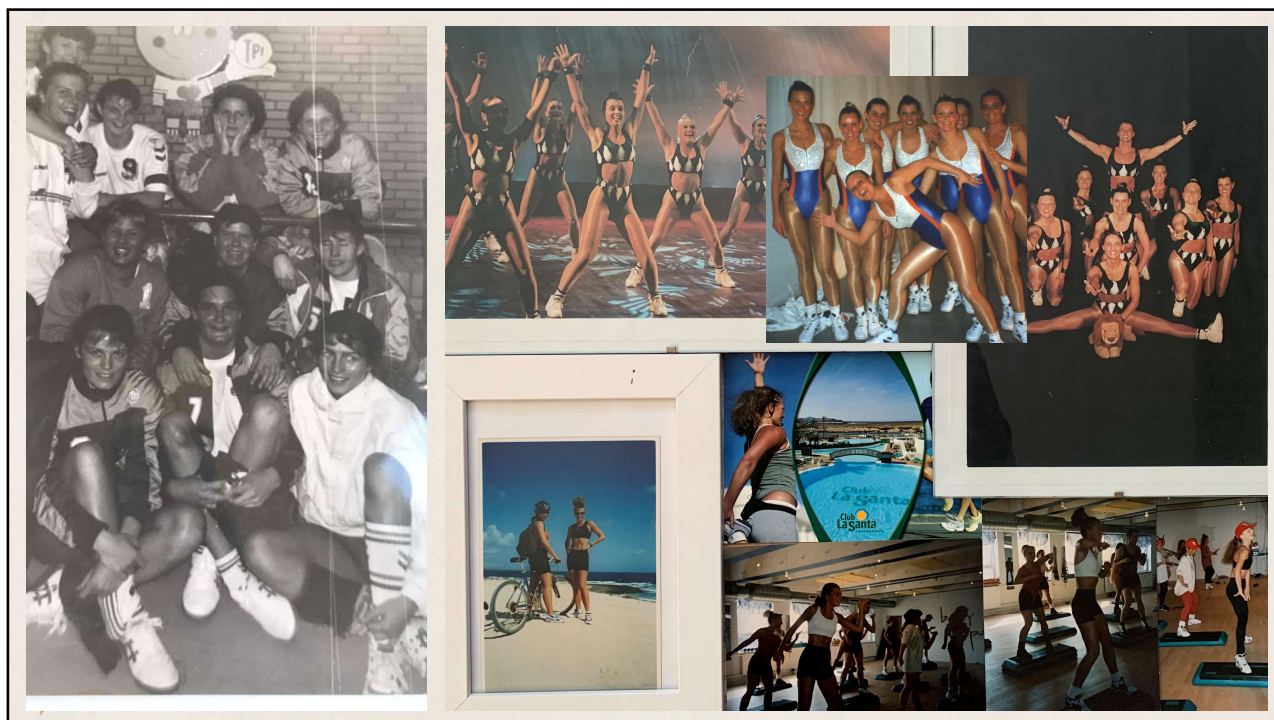


1

The first movement starts with a breath

Every movement comes with a Breath

2



3

Flad mave med pilates

30 effektive øvelser

Pilatesinstruktørerne Birgitte Nymann og Lotte Paarup har sammensat 3 programmer, der systematisk træner hele din krop – med fokus på mave og ryg.

iFORM

3 programmer
Vælg selv, hvor hårdt du vil træne.

iFORM

31 funktionelle multiøvelser
DER TONER HELE DIN KROP | REKORDFART

NY DVD med Lotte Paarup

Ekspresprogram:
TIL TRAVLE KVINDER PÅ 2 NIVEAUER

Træn dig til **drømmekroppen**
– på 3 x 25 min. om ugen

Andedrættet.nu – Lotte Paarup @ 2025

4

“

Jeg brænder for, at hjælpe andre,
med at lære hvor let det kan være,
at hjælpe sig selv.

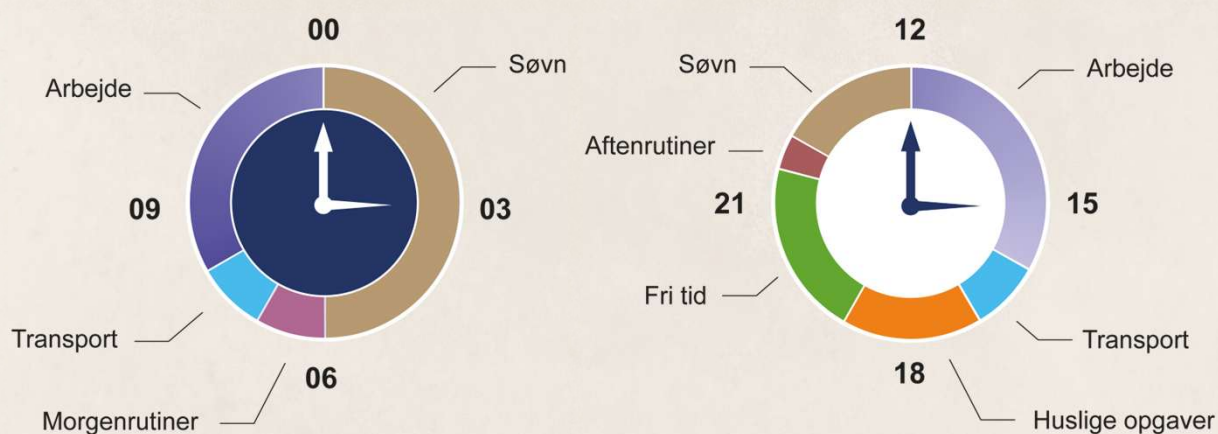
- Lotte Paarup



Andedrættet.nu – Lotte Paarup @ 2025

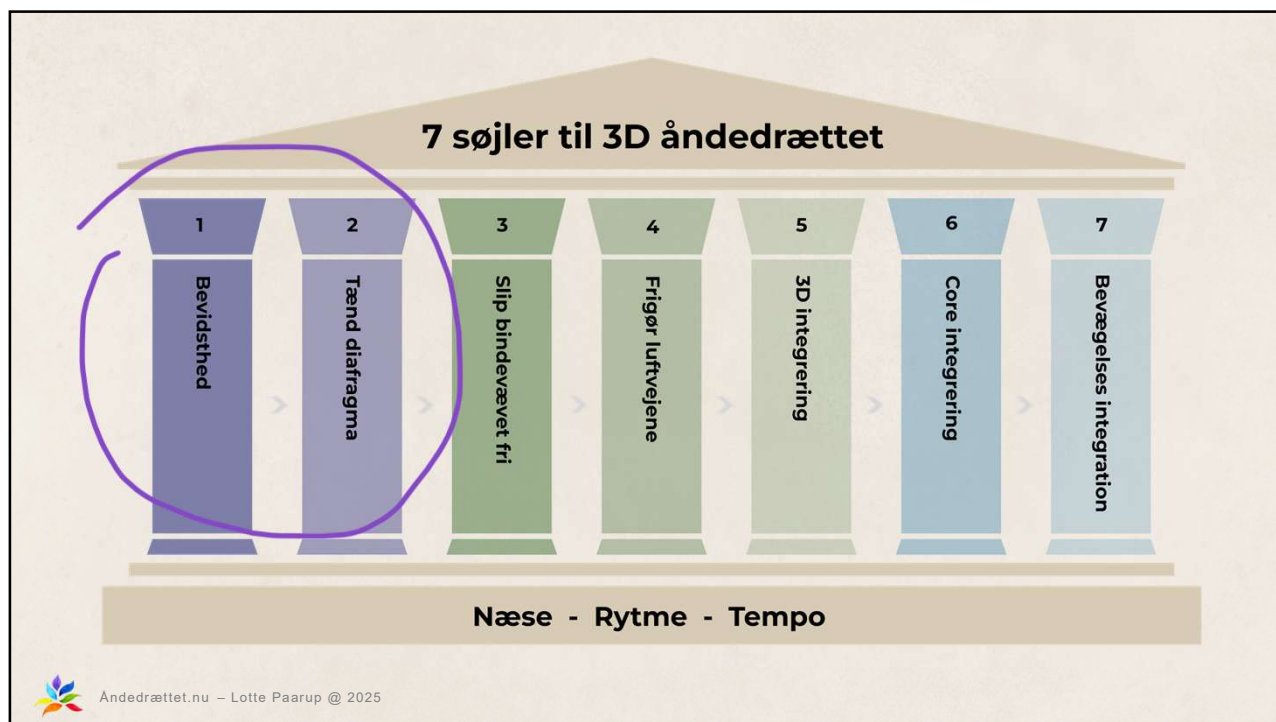
5

Åndedrættet hele døgnet 24/7



Andedrættet.nu – Lotte Paarup @ 2025

6



7

Simple facts om Åndedrættet



- Åndedrættet er øverst i kroppens hierarki
- Åndedrættet påvirker og dikterer alle andre kropsrytmer
- Åndedrættet styrer din power fysisk og mentalt
- Åndedrættet dikterer din core funktion
- Åndedrættet er redskabet til at navigere gennem livet
- Åndedrættet er cellernes aller sundeste ven
- Ilt er kroppens vigtigste næringsstof (90%) = power!
- Åndedrættet styres automatisk fra hjernestammen
- Vi trækker vejret bevidst og ubevidst
- Mange benytter sig af 20.000 åndedrag om dagen
- Åndedrættet er et redskab der ALTID er i lommen!

Andedrættet.nu - Lotte Paarup @ 2025

8



BREATH

EN OPDAGELSESTUR
IND I DEN GLEMTE KUNST
AT TRÆKKE VEJRET

JAMES NESTOR

- 💡 For over 4000 år siden i Østen
- 💡 I Vestens videnskab
- 💡 Nobel Prize in Physiology or Medicine 2019

Andedrættet.nu – Lotte Paarup @ 2025

9

“

Vores følelser udtrykkes gennem åndedrættet
- uden filter, men rå, ærligt og kærligt

- Lotte Paarup

Andedrættet.nu – Lotte Paarup @ 2025

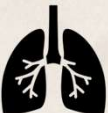
10



Hvor mange åndedrag i minuttet er optimalt i hvile?

Andedrættet.nu – Lotte Paarup @ 2025

11



Frekvens i hvile

12-14 åndedrag i minuttet i hvile, antages for at være normalt ifølge litteraturen.

Frekvensen skal gerne være nede på **5-6 per minut**

BØRN ligger med meget højere frekvens

Frekvensen alene fortæller ikke om kvaliteten af åndedrættet

Andedrættet.nu – Lotte Paarup @ 2025

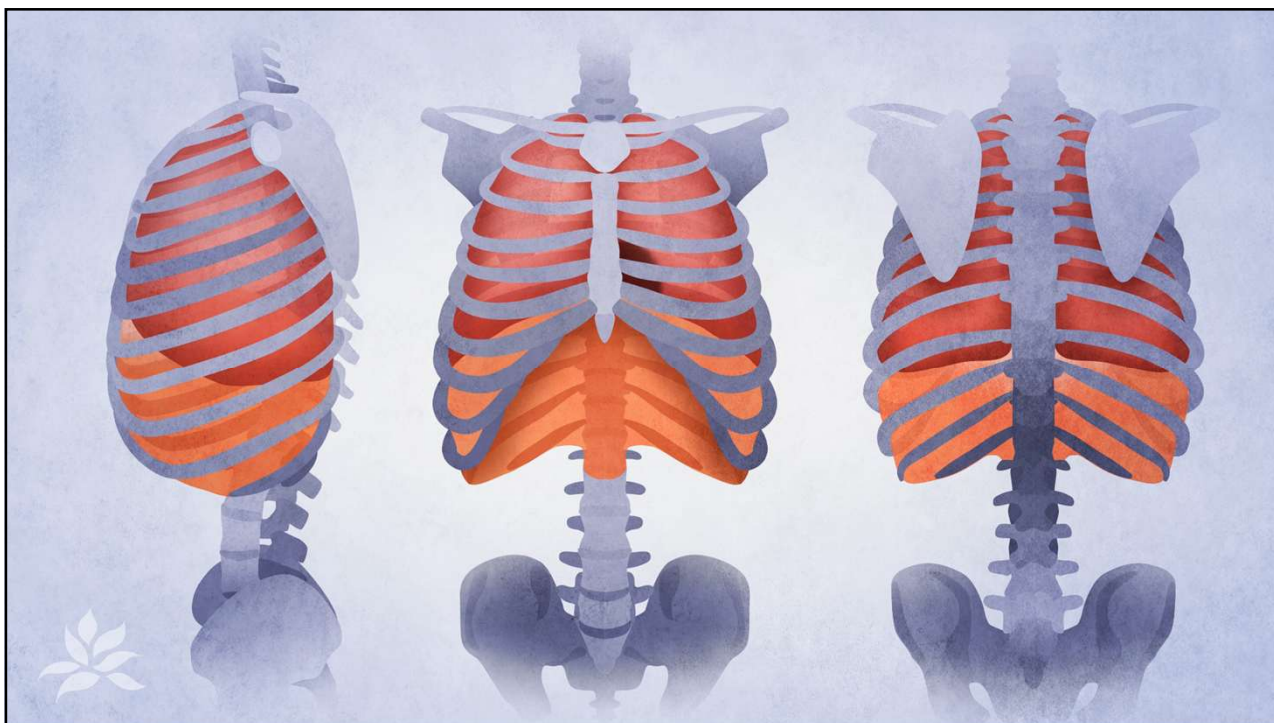
12

Åndedræt 5-5

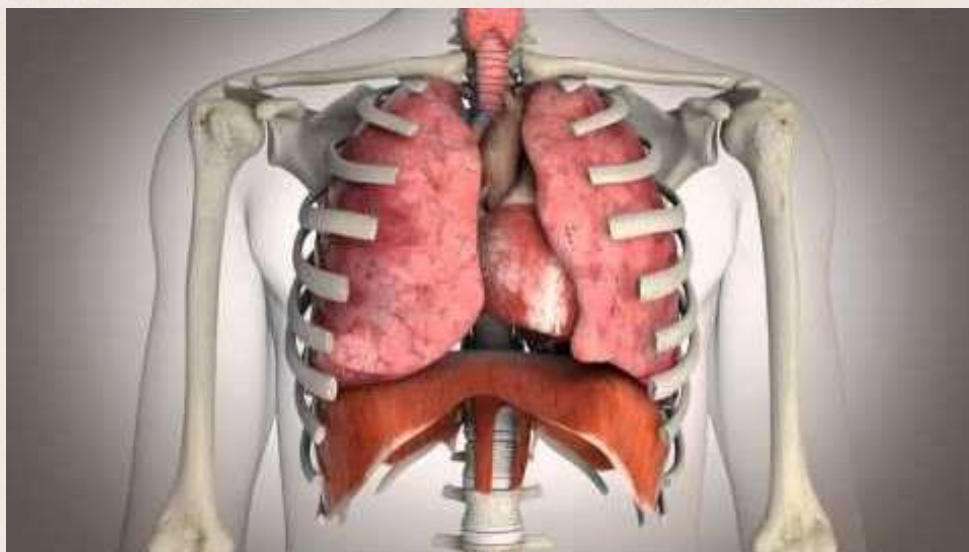


Andedrættet.nu – Lotte Paarup @ 2025

13



14



© Lotte Paarup drættet.nu – Lotte Paarup @ 2025
2024



15

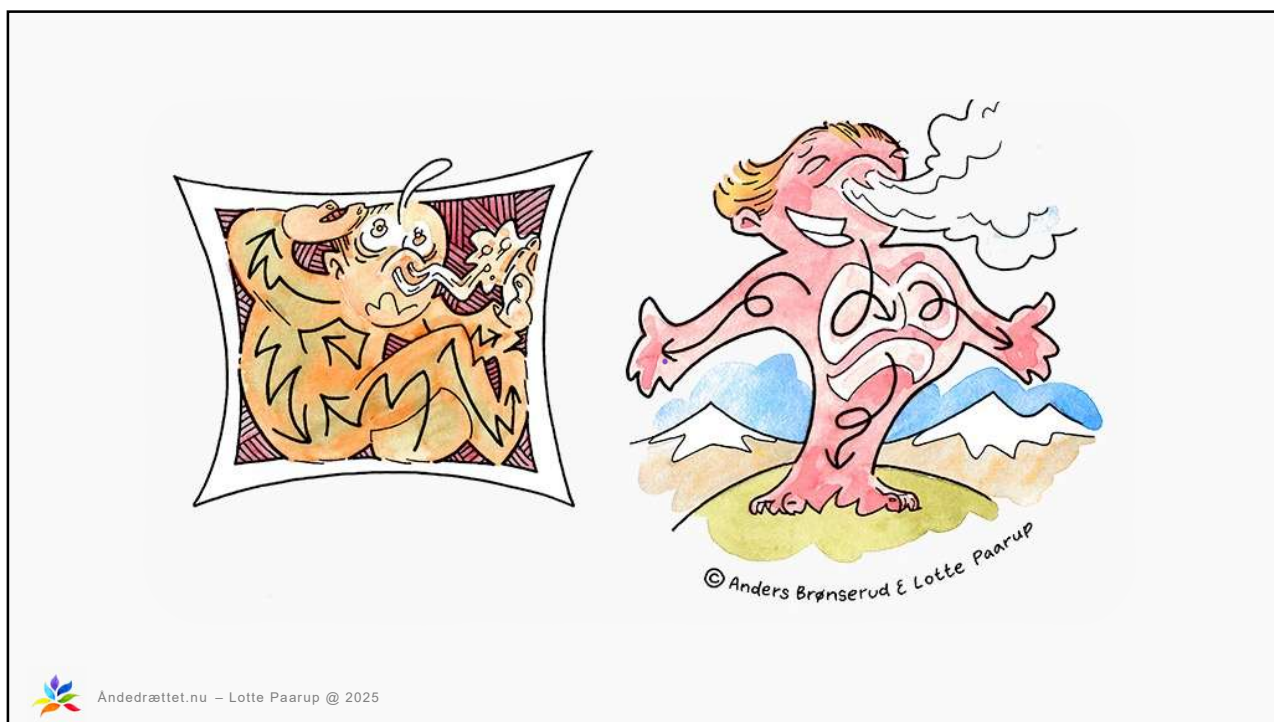


En elastisk **ballon** i 3D

Et optimalt åndedræt kan føles i hele bugvæggen og brystkassen, ud til siderne, ned i bækkenet og helt om i ryggen.

Du skal føle mest i området omkring navlen, lige nedenfor området, du kender som mellemgulvet.

16



17



HVERT eneste
åndedrag er en
*bevægelse **indeni**
og **udenpå** dig*

- ✓ Organerne masseres
- ✓ Hjertet stimuleres
- ✓ Lungerne smidiggøres
- ✓ Kar og lymfe stimuleres
- ✓ Muskler bindevæv stimuleres
- ✓ Led bevæges/mobiliseres
- ✓ Nerver sansereceptorer stimuleres

Andedrættet.nu – Lotte Paarup @ 2025

18

Affaldsstoffer og afgiftning

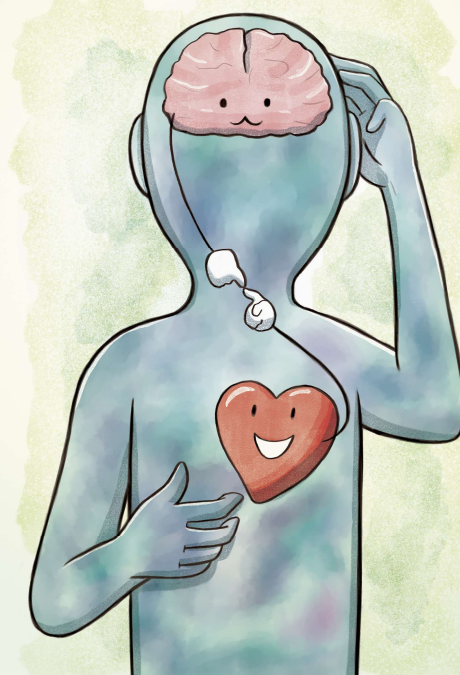
- Lymfesystemet tager sig af kroppens afgiftning, sammen med lever og nyre.
- Lymfesystemet, lever og nyrer har ingen pumpe.
- Lymfesystemet producerer 2-4 liter lymfe i døgnet.
- Åndedrættet er pumpen, sammen med bevægelse.
- **Op mod 70% af vores affaldsstoffer åndes ud gennem åndedrættet!**
- Man kan tømme op mod 1,5 kg affaldsstoffer ud gennem åndedrættet dagligt.



Andedrættet.nu – Lotte Paarup @ 2025

19

Rytmask 3-dimensionelt åndedræt

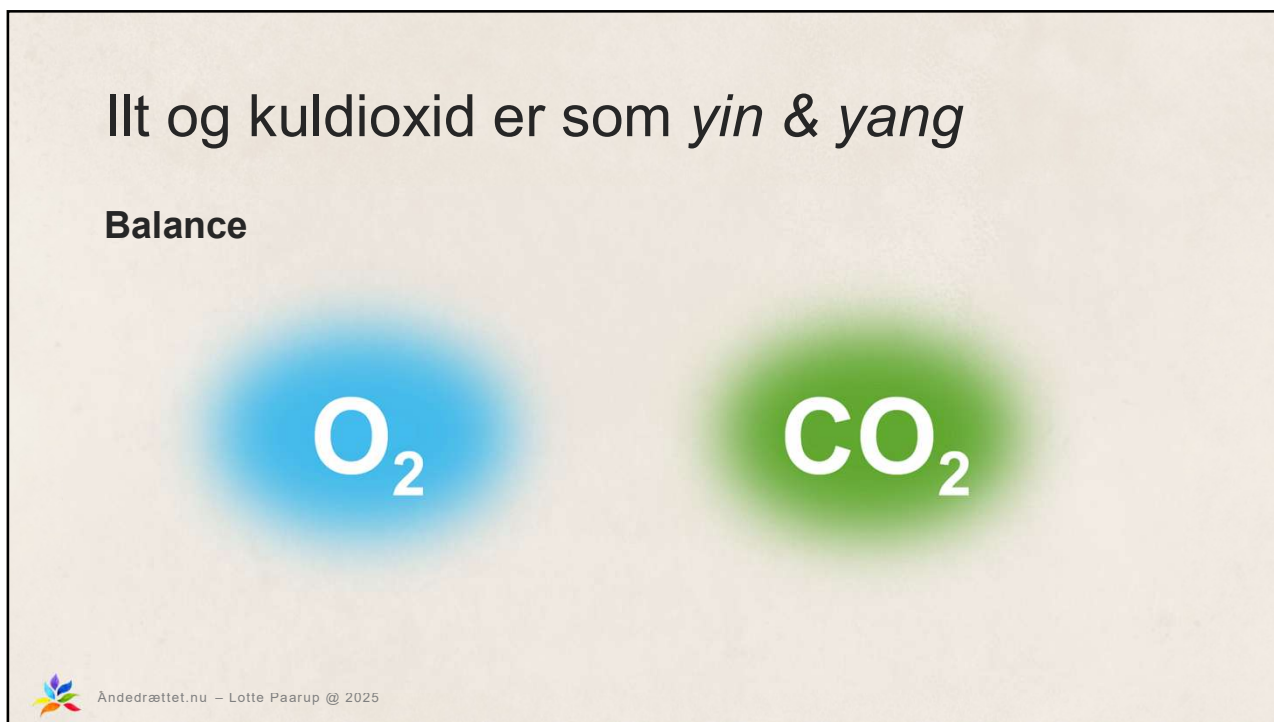


Andedrættet.nu – Lotte Paarup @ 2025

20



21



22

Typiske tegn på kronisk ubalance mellem O₂ og CO₂

- ✓ Udtalt træthed og let til træthed/udmattethed
- ✓ Manglende overskud og evne til at føle sig klar i hovedet
- ✓ Meget stort behov for søvn, og stadig træt ved opvågnen
- ✓ Let til at blive forpustet, mere end almindeligt
- ✓ Mundånder ofte, eller så snart der er gang i krop eller hoved
- ✓ Mundånder og/eller snorker om natten
- ✓ Lavere stresstærskel



Andedrættet.nu – Lotte Paarup @ 2025

23

“

Næsen



At ånde gennem næsen, dag og nat, er noget af det allervigtigste du kan gøre for din sundhed, fysisk såvel som mentalt.



Andedrættet.nu – Lotte Paarup @ 2025

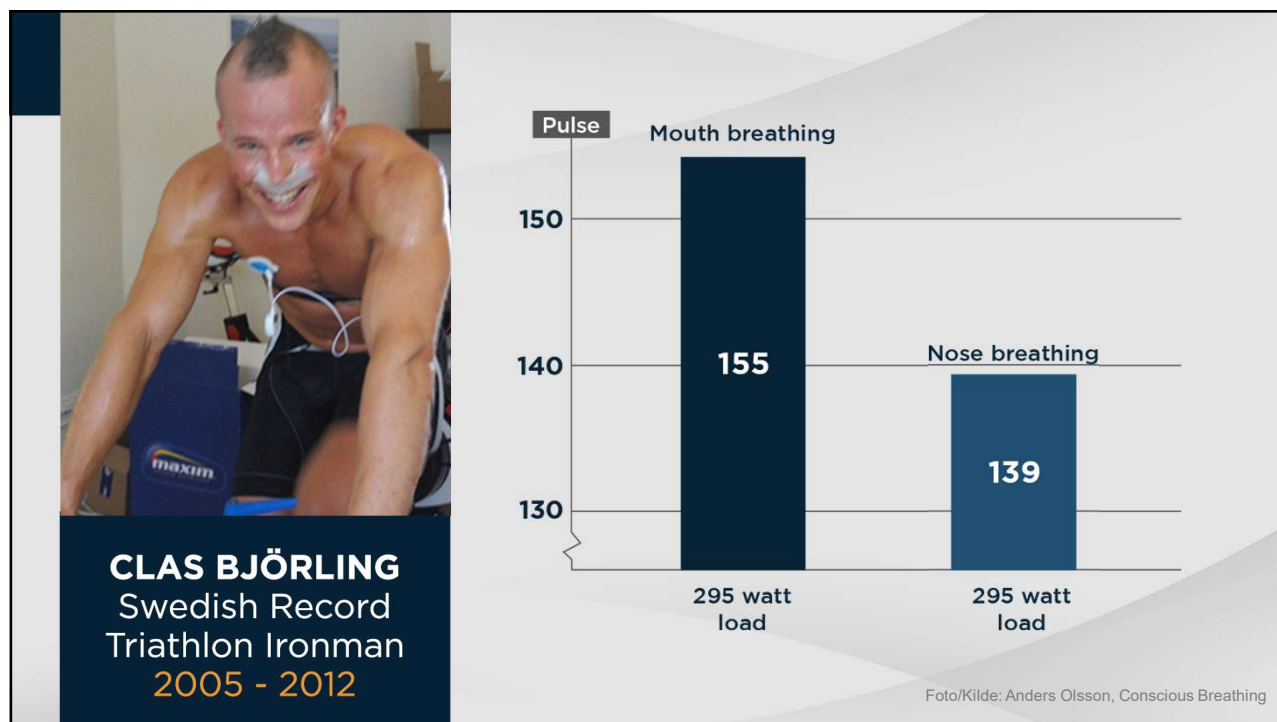
24

20% bedre iltning gennem næsen



Andedrættet.nu - Lotte Paarup @ 2025

25



26



27

At ånde gennem NÆSEN

Nedsætter tempoet
i åndedrættet

Luften tilføjes
fugtighed via næsens
slimhinder
og varmes op

Næseborenes
fimrehår rensrer luften

Optimerer
iltoptagelsen

Booster produktion af
Nitrogenoxid, som
booster iltoptag

Nitrogenoxid rensrer
næsen

Stimulerer balancen
mellem O_2 og CO_2
samt øger niveau af
 CO_2

Udvider glat
muskulatur via øget
 CO_2 og NO_2

Øger vakuum samt
udvidelse og
udnyttelsen i lungerne
via næseborene

Aktiverer diafragma
og bunden af
lungerne mest
effektivt

Opretholder
lungeres elasticitet



Andedrættet.nu – Lotte Paarup @ 2025

28

At ånde gennem NÆSEN

Forbedrer
lugtesansen

Forbedrer
smagssansen

Beskytter og støtter
din stemme

Understøtter rum-
og retningssansen

Øger spytkonstruktion
og booster
mundsundheden

Understøtter diskus
regenering i
kæbeledet

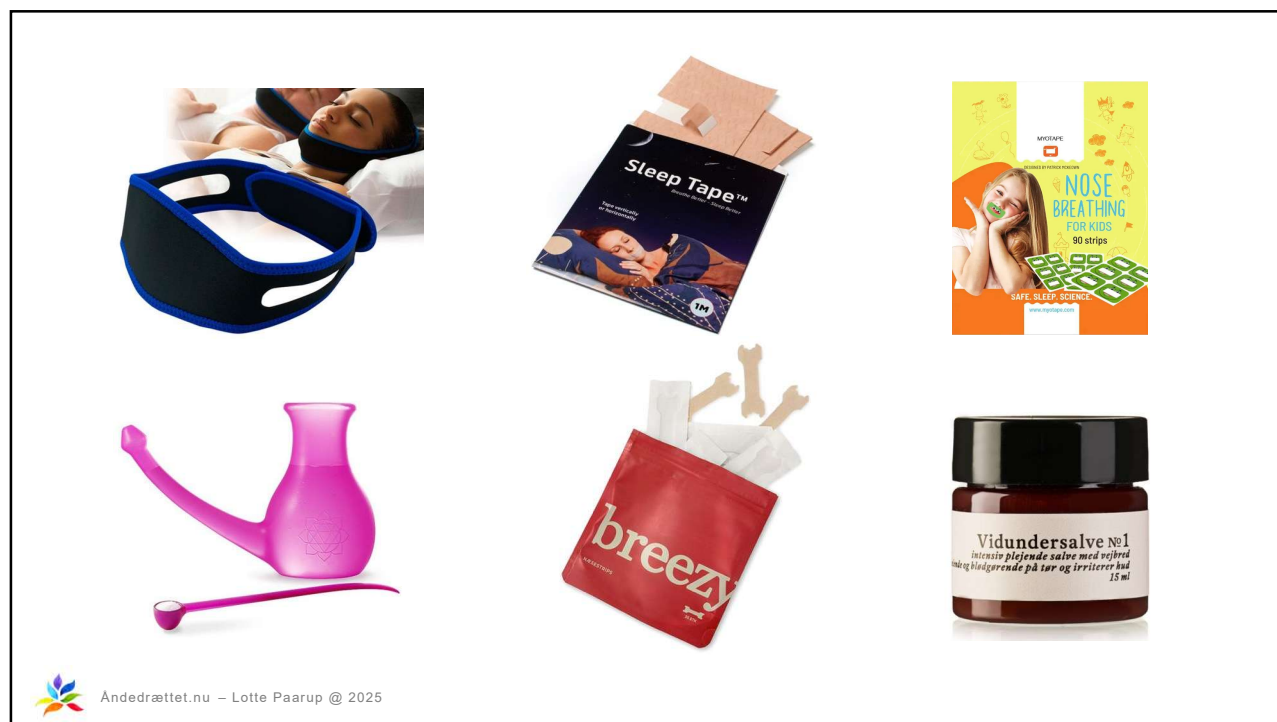
Træner næseborenes
muskler

Booster kroppens
varmeregulering

Giver dyb og uafbrudt
søvn med kvalitet

Stimulerer ro-systemet,
Parasympatikus

29



30

Noter for praksis ifbm. med at komme igang med at bruge Sleep Tape

- Placering af tapen på munden
- Creme for at skåne huden
- Tage skånsomt af igen ...
- Brug ved skæg
- Øve om dagen
- Progression bevægelse om dagen
- På til natten
- Spændinger og forandringer?
- Andet?



Andedrættet.nu – Lotte Paarup @ 2025

31

“

At ånde gennem munden mange af døgnets timer, dag og nat ...

... er så forstyrrende for din krop, fysisk og mentalt, at anden intervention sjældent får den store succes

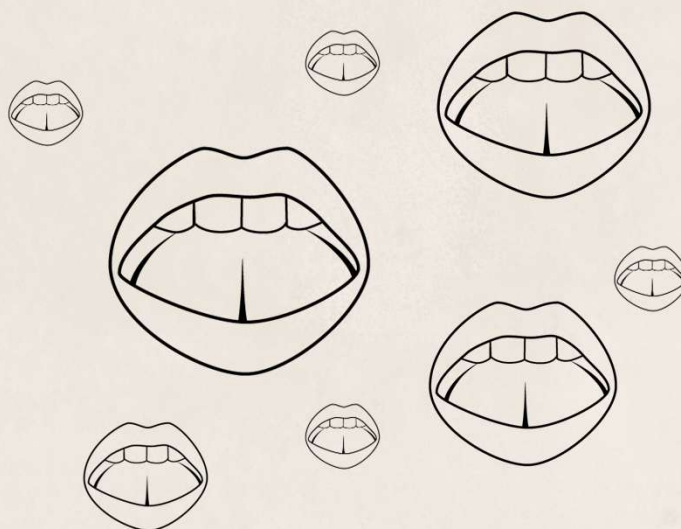
- Lotte Paarup



Andedrættet.nu – Lotte Paarup @ 2025

32

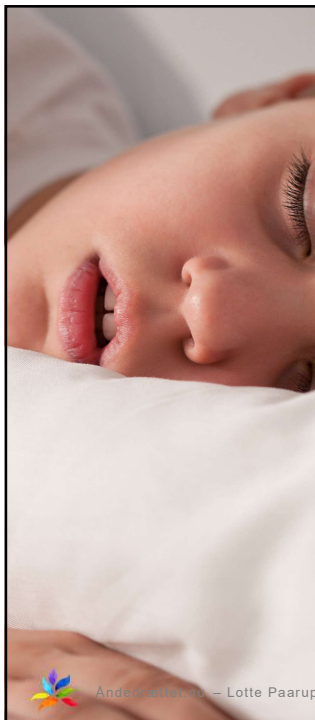
Hvornår bruger vi munden ?



Andedrættet.nu – Lotte Paarup @ 2025

33

At ånde gennem **MUNDEN**

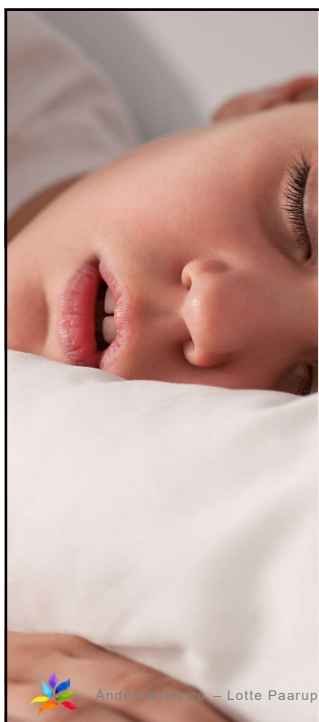


- ▶ Kamp/flugt/stress-stimulerende
- ▶ Forstyrrer balancen imellem O₂ og CO₂
- ▶ Dårligere evne til at optage O₂
- ▶ Stimulerer produktionen af slim/snot, og lukker næsen yderligere til
- ▶ Mandler og luftveje generes og forstørres
- ▶ Stimulerer snorken
- ▶ Udtørre munden, mindre spyt, mundhygiejne og tandsundhed
- ▶ Kæbeled og muskulatur belastes uhensigtsmæssigt og skævt
- ▶ Ændrer tandstilling over tid, via forandring af ganen og kæbens position
- ▶ Ændrer ansigtsform over tid, langt ansigt og skæv profil
- ▶ Luften mangler rensning, opvarmning og fugtning
- ▶ Begrænser mængden af Nitrogenoxid begge veje, både ind og udånding



Andedrættet.nu – Lotte Paarup @ 2025

34

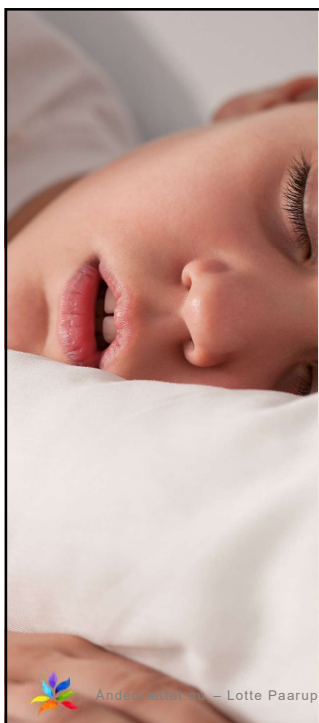


At ånde gennem **MUNDEN**

- ▶ Udtørrer også lungerne :
 - Mister 42% mere vand gennem munden
 - Lungerne er lavet op til 80% vand
 - Vand er nødvendigt for udveksling af gasserne
- ▶ Øger inflammation i luftvejene
- ▶ Flere bakterier direkte i lungerne

 Anden vej til ro – Lotte Paarup @ 2025

35



At ånde gennem **MUNDEN**

- ▶ Måske får vi nedsat balance (via tungen)
- ▶ Forstyrret søvn...
 - overfladisk og let (mangler dybe søvnstadier)
 - tisse (blæren er glat muskulatur)
 - tør mund og skal drikke
 - stress/fare input til nervesystemet

Hvis du ikke bruger næsen fungerer den ringe!

 Anden vej til ro – Lotte Paarup @ 2025

36

Tungens placering i munden



I ganen er der parasympatiske (ro-systemet) nerver, der stimuleres ved god placering af tungen.



Lad spidsen af tungen ligge mod din hårde gane, bag de øverste fortænder.



Flad resten af tungen ud, indtil den er fuldt placeret helt op mod ganen.



Luk blidt dine læber og hold tænderne lidt fra hinanden.



Andedrættet.nu – Lotte Paarup @ 2025

37

“

Dit åndedræt er som en styrepind over dit nervesystem, der øjeblikkeligt kan trykke på speederen, og det næste øjeblik på bremsen

- Lotte Paarup

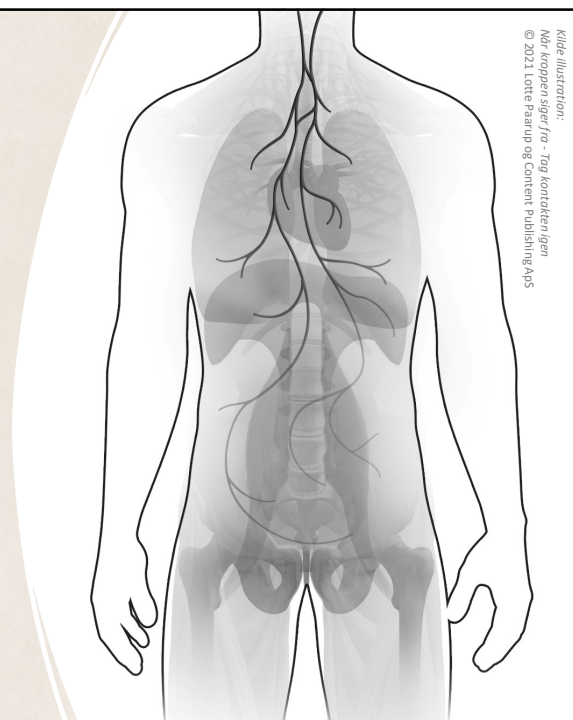


Andedrættet.nu – Lotte Paarup @ 2025

38

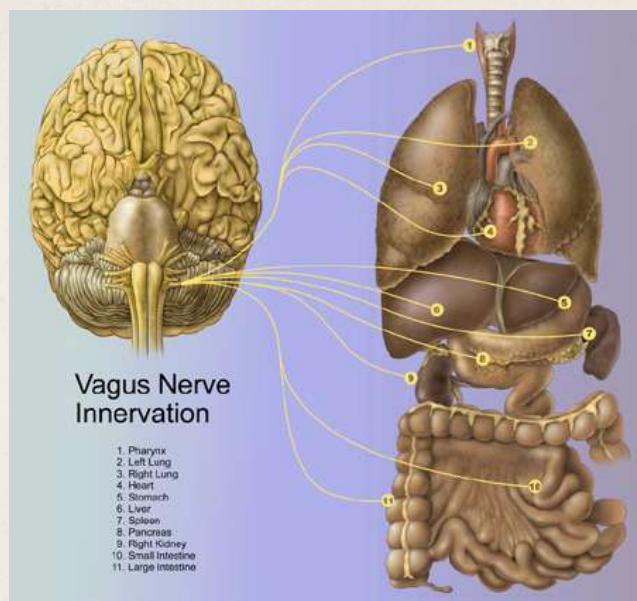
Den 10. kranienerve (Vagus nerven)

- “Den vandrende nerve”
- Udspringer fra hjernestammen
- Udløbere til alle organer, luftveje og hjerte
- Løber igennem åndedrætsmusklen
- 80% af signalerne går via vagus til hjernen
- Vagus er som kroppens flyveleder.

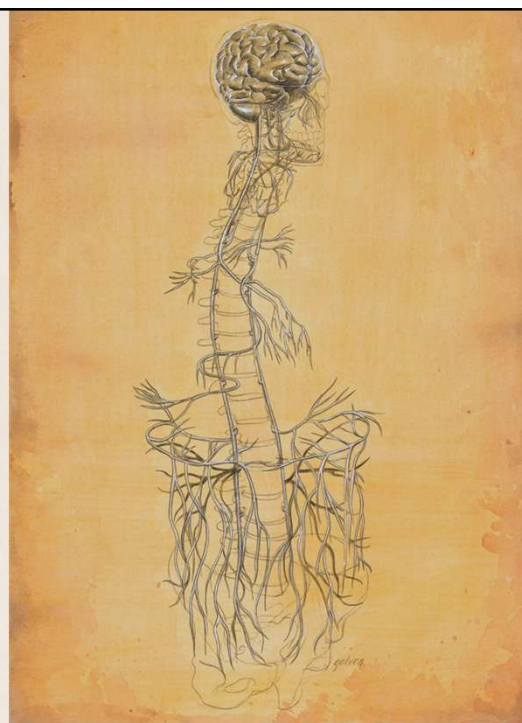


Andedrættet.nu – Lotte Paarup @ 2025

39

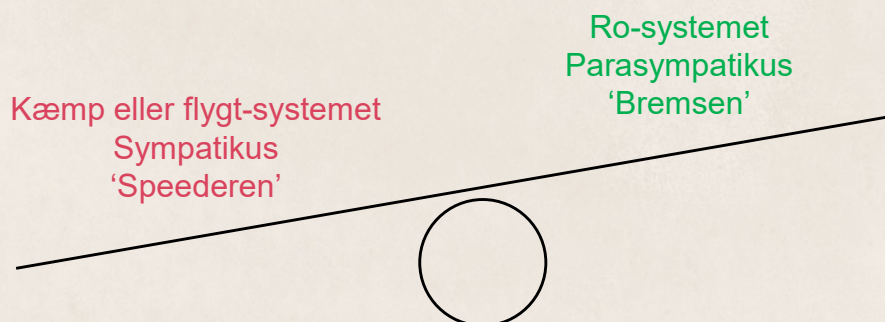


Andedrættet.nu – Lotte Paarup @ 2025



40

Det autonome nervesystem



Andedrættet.nu – Lotte Paarup @ 2025

41

Ro-på-systemet Parasympatikus "Bremsen"

- ▶ Udskillelse af stresshormoner sættes i bero
- ▶ Beroligende alfabølger i hjernen
- ▶ Pulsen falder
- ▶ Blodtrykket falder
- ▶ Karrene udvides
- ▶ **Åndedrætsfrekvensen falder**
- ▶ Bronkierne indsnævres



Andedrættet.nu – Lotte Paarup @ 2025

42

Ro-på-systemet Parasympatikus "Bremsen"



Andedrættet.nu – Lotte Paarup @ 2025

- ▶ Øget blodgennemstrømning mave/tarm
- ▶ Flere fordøjelsesenzymer
- ▶ Lukkemuskel og urinrør slapper af
- ▶ blæren mindskes
- ▶ Blodtilførslen til organerne øges
- ▶ Øget blodtilførslen til kønsorganerne
- ▶ Kroppens muskler slapper generelt mere af
- ▶ Pupillerne trækker sig sammen
- ▶ Øget spyt og tåre produktion
- ▶ Leveren producerer mindre sukker

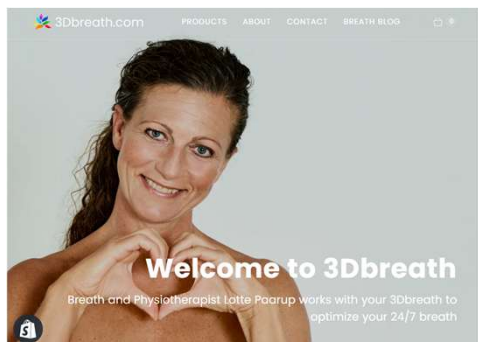
43



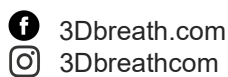
Simple huskere

1. Luk munden og brug næsen
2. Ånd dyyybt og 3-dimensionelt
3. Ånd langsomt...
4. Ånd laaaaangsomt uuuuuddd...
5. Registrer pausen efter udånding

44



3Dbreath.Com
heart@3Dbreath.com



3Dbreath.com

3Dbreathcom



Andedrættet.nu – Lotte Paarup @ 2025



åndedrættet.nu
Info@åndedrættet.nu



åndedrættet.nu

åndedrættet.nu