



Alkaline Breathing - Fysiologisk forklaring

Alkaline breathing er en kontrolleret, aktiverende breathwork-teknik.

Den bruges til at skabe adgang, øge arousal og bringe energi ind i systemet — men også til at berolige eller regulere. Det afhænger af tempo. Alkaline Breathing er en god måde at starte alle sessioner på, så deltagere kan mærke og fornemme deres eget åndedræt.

Denne gennemgang beskriver, hvad der sker i kroppen under denne vejtrækning.

Vejtrækningsmønstret

Alkaline breathing følger denne struktur:

- Indånding gennem **næsen**
- Åndedrættet bevæger sig **dybt ned i lungerne**
- Udånding gennem **munden**

Indåndingen initieres af **diaphragma**, som bevæger sig nedad og skaber plads til, at lungerne fyldes nedefra og op.

Når lungerne fyldes, bevæger åndedrættet sig naturligt op i brystkassen.

Udåndingen gennem munden øger ventilationen og gør det muligt for luften at forlade kroppen hurtigere.

Involverede muskler

Denne vejtrækning aktiverer primært:

- **Diaphragma** (den primære åndedrætsmuskulatur)
- **Interkostalmusklerne** (mellem ribbenene), som tillader brystkassen at udvide sig

Når diaphragma leder indåndingen, bliver vejtrækningen mere effektiv, og de **nedre lungelapper** aktiveres - det område af lungerne, hvor blodgennemstrømning og gasudveksling er størst.



Ilt og kuldioxid

Breathwork bliver ofte misforstået som noget, der handler om ilt.
I virkeligheden reguleres nervesystemet primært gennem **kuldioxid (CO₂)**.

CO₂ er ikke en affaldsgas. Den spiller en central rolle i:

- regulering af vejrtrækningsrytme
 - opretholdelse af blodets pH
 - cerebral blodgennemstrømning
 - iltafgivelse til vævet
 - balancen i det autonome nervesystem
-

Hvad der sker under alkaline breathing

Når ventilationen øges gennem indånding via næsen og udånding via munden:

- CO₂-niveauet falder
- Blodets pH bevæger sig i en mere basisk (alkalisk) retning
- Nervesystemet skifter mod **aktivering (afhængigt af tempo - rolige vejrtrækninger skabes der ro)**

Denne tilstand kan opleves som:

- prikken i hænder, fødder eller læber
- let svimmelhed
- øget følelsesmæssig adgang
- tydeligere kropsfornemmelser
- ændrede bevidsthedstilstande

Disse reaktioner er **normale fysiologiske effekter** af reduceret CO₂ og øget arousal.



Hvorfor denne vejtrækning er aktiverende

Når CO₂-niveauet falder, binder hæmoglobin ilt stærkere i blodet.
Det betyder, at ilten midlertidigt afgives mindre let til vævet.

Denne ubalance sender et aktiverende signal til nervesystemet.

Derfor er alkaline breathing:

- aktiverende
- energigivende
- åbnende

Den er **ikke** altid en regulerende eller groundende teknik.

Sikkerhed og anvendelse

Alkaline breathing skal altid være:

- intentionel
- tidsbegrænset
- efterfulgt af regulering (en langsom rolig version) og hvile

Teknikken må aldrig presses eller opretholdes ud over deltagernes kapacitet.

Formålet er at skabe adgang og bevægelse i systemet — og den skal altid balanceres med grounding og integration bagefter.



Viktig pointe

Breathwork handler ikke om at få mere ilt.

Det handler om, hvordan ændringer i vejrtrækningen påvirker **CO₂-niveauet**, og hvordan nervesystemet reagerer på denne ændring.

Alkaline breathing virker ved at sænke CO₂, øge blodets pH og aktivere nervesystemet — **kontrolleret og med et klart formål.**