

# Växelvís andning – höger/vänster näsborre

---

Växelvís andning innebär att du andas växelvís med höger och vänster näsborre för att få en viss effekt på kropp och sinne.

Du kan även andas i respektive näsborre.

Andning genom näsborrarna stimulerar vårt Autonoma nervsystem på olika sätt.

Höger näsborre är kopplad till det **Sympatiska nervsystemet** som ökar aktiviteten i kroppen, höjer puls, blodtryck, andningsfrekvens osv.

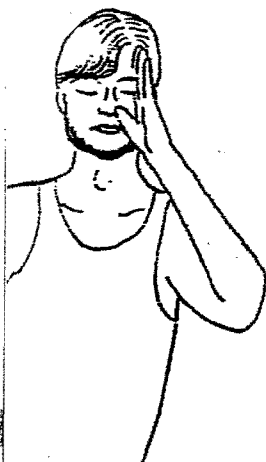
Vänster näsborre är kopplad till det **Parasympatiska nervsystemet** som har motsatt effekt och istället sänker aktiviteten i kroppen.

Näsborrarna är också kopplade till hjärnans båda halvor.

Höger näsborre relaterar till vänster hjärnhalva.

Vänster näsborre relaterar till höger hjärnhalva.

Det finns forskningsprojekt redovisade i bla Medline, (The National Library of Medicine i Washington) som styrker detta.



## Höger Näsborre

Håll för vänster näsborre.  
Andas långa, djupa andetag  
genom höger näsborre.  
Känn hur mage och  
bröstkorg aktiveras i andetaget.

Fortsätt på detta vis **3-31 minuter**.

Denna andningsteknik ger energi,  
vitalitet och ökad klarhet när du  
känner dig trött och behöver energi.



## Vänster Näsborre

Håll för höger näsborre.  
Andas långa djupa andetag  
genom vänster näsborre.  
Känn hur mage och bröst-  
korg aktiveras i andetaget.

Fortsätt på detta vis **3-31 minuter**.

Denna andningsteknik ger lugn  
och avspänning när du känner  
dig stressad, orolig och behöver  
komma ner i varv eller har svårt att  
somna in.