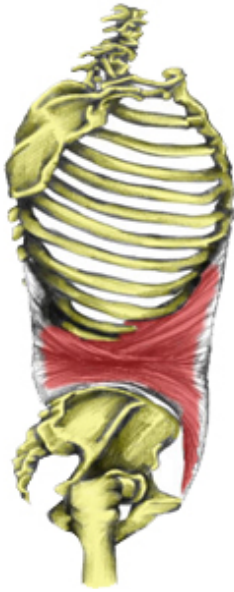


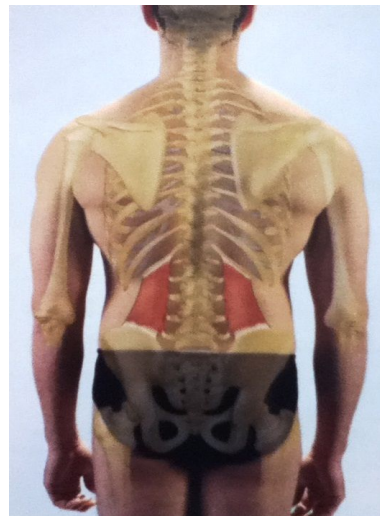
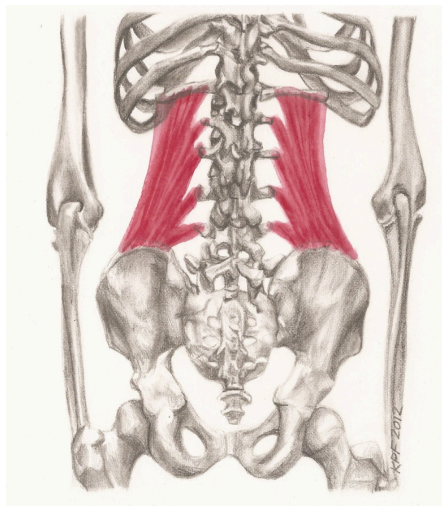
Hjälpmuskler



Magmusklerna, i synnerhet **Transversus abdominis** är våra hjälpanandningsmuskler. Det är den innersta av magens muskulatur och löper som ett band runt hela bålen. Tillsammans med ryggens muskler utgör den kroppens viktiga hållningskorsett. Den utspringer från taggiga utskott på de fem nedre lumbalkotorna, insidan av de sex nedre revbenen, höftbenskammen och ljumskligamentet. Muskeln ansvarar för stabilitet och kontroll. Ni har säkert hört talas om "bålstabilitetsträning" och med det menas grovt förenklat träning av denna muskel. Den drar bröstkorgen neråt och puttar diafragman uppåt, det är avgörande vid en stark utandning.

Transversus abdominis - AnatomyOnlineCourse
<https://www.youtube.com/watch?v=S6hqhnSM-MU>

Även **Quadratus Lumborum** är våra hjälp-andningsmuskler. "Quad" betyder "fyrsidig" och "lumb" som i "ländrygg". De drar hårt i de nedre revbenen vid inandning (en del kan sträcka sig där vid nysning!) De används oftast vid väldigt kraftigare utandning för att ge extra kraft och lyft till diafragman.



Visst är det lättare att förstå sambandet mellan lunga och tjocktarm nu?!

Låt oss undersöka vad som händer när du hostar och gör ett kraftfullt utandetag.



Sätt händerna på magen och gör ett långt ljudet "tsssss" när du andas ut. Prova sen att göra det kortare och mer rytmiska "tsss" ljud i 10-15 gånger.



Sätt en hand på magen och en på ryggen och hosta.

När man aktivt kan använda sig av både muskler och qi i den nedre delen av buken kan man dels skapa en stabil reservoar av qi där och dels känna att andningen kan botten där och att det finns en kraftfull mekanism som kompletterar inandningen. Då sker andningen i lungorna, bröstkorgen, diafragman och ryggen.

