

## En naturligt reglerande och integrerande funktion

Du har säkerligen lagt märke till hur katter, hundar och barn sträcker på sig efter att dom sovit eller varit stilla.

Du kanske också hör till dom som sträcker på hela kroppen när du vaknar på morgonen.

Du utför då en så kallad pandikulering. Den kan också kallas för Kroppsgäsp.

Denna medfödda reflex har många olika funktioner - både fysiska, neurologiska och känslomässiga.

Vi ser hela tiden hur stress sätter sig i våra muskler och leder som stelhet och smärta. Stress kan ge allt ifrån andningsproblem och huvudvärk till sömnsvårigheter och magproblem. Ibland kan enkla åtgärder ge stor verkan.

En pandikulering kan göras både omedvetet och medvetet. Som vuxen stressad människa vinner du mycket på att göra denna frigörande rörelse mer frekvent.

## Informera hjärnan om hur kroppen mår!

Om du känner dig stel eller har ont någonstans kanske du behöver informera hjärnan om hur kroppen mår! Det kan du göra genom så kallade pandikulering.

Med pandikulering så ger vi hjärnan information om hur kroppen mår. Reflexen är vårt nervsystems sätt att signalera till hjärnan i vilket läge olika delar av vår kropp befinner sig. Pandikuleringen rapporterar läget i våra muskler, leder, ligament, bindväv och organ till hjärnan – är det sammandraget eller avspänt?

Hjärnan får en chans att registrera och processa denna information och kan därefter respondera i åtgärder ner till de spända, ansträngda vävnaderna. I den funktionen utgör pandikuleringen en del av ett system som hjälper oss att minska både tillfälliga och mer kroniska spänningar i våra vävnader. När vi dessutom pandikulerar på ett ”spiralande” sätt, aktiveras bindväven (vår fascia) vilket underlättar att hålla den fuktig och elastisk. Och det är ju trevligt, eftersom en torr och stel bindväv kan orsaka både stelhet och smärta.

**En pandikulering gör man genom att andas in och hålla andan medan man sträcker ut på valfritt sätt.** Detta signalerar genom inandning och kroppslig spänning till den sympatiska delen av nervsystemet. Därefter släpper man sträckningen och andas ut. Då aktiverar man det parasympatiska nervsystemet som står för återhämtning och läkning. Pandikuleringar ger skydd till vävnaderna i och med att man andas/håller andan. Den frigör även bland annat lugn- och-ro-hormonet oxytocin, som gynnar vårt välbefinnande.

1. **Vi kan alltså släppa på spänningar genom att informera hjärnan och låta den åtgärda.**
2. **Små barn och djur sägs pandikulera runt 2 gånger i timmen - alltså 40, 50 gånger per dygn.**
3. **En vuxen människa pandikulerar endast runt 10 gånger per dygn**

**Kroppsgäspen - en enkel och kvick åtgärd som reglerar kropp och sinne.**