

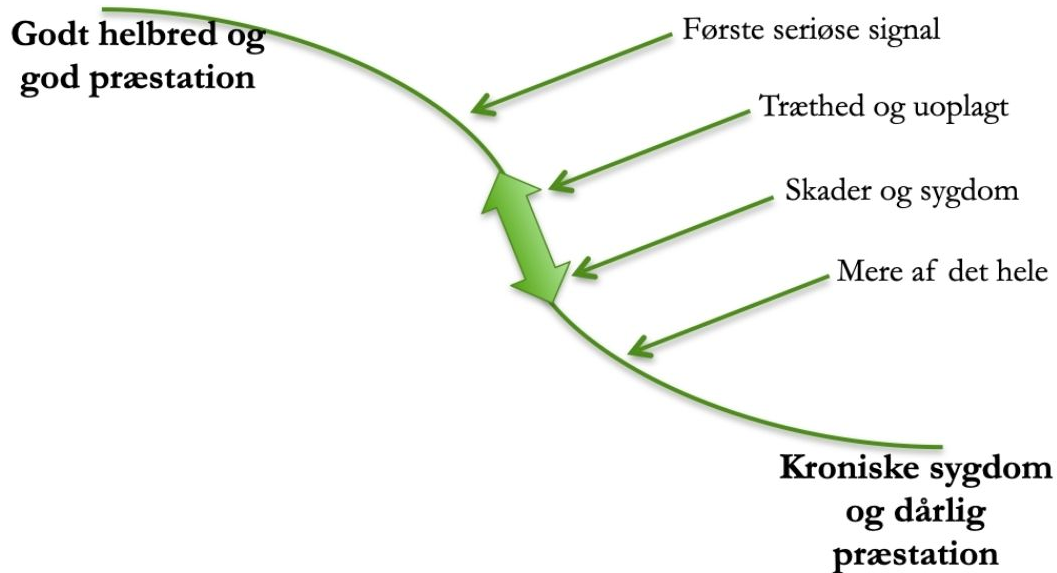
Åndedræts- og Vejrtrækningskursus

KROPPENS VIGTIGSTE ORGAN

Det ubevidste åndedræt.

Den bevidste vejrtrækning.

Hvor er du på vej hen?



Hvorfor vejrtrækningstræning

- Gravide som er i en fødsel med smerter, bliver forud for trænet i vejrtrækning til at beherske smerten og holde kontrol med situationen. Men hvorfor bruger man det så ikke i andre sammenhænge ? Som ved lunge transplantationer eller en brækket arm?
- Alle mennesker har stået i en situation hvor de bevidst eller ubevidst lige har trukket vejret dybt inden de skulle udføre noget stort eller gøre noget som krævede lidt ekstra.
- Det er det eneste organ du selv kan aktivere og deaktivere!
- 90 % af din energi kommer fra ilt.
- 70 % af dine affaldsstoffer skal ud via lungerne.
- Ilt er en af de 3 ting, ud over vand og mad du lever af.
- Alle stress, angst og præstations kurser indeholder vejrtrækning, (måske ubevidst) men hvis du vil skabe balance og rette spændingsniveau er vejrtrækningen vejen dertil.
- Mange lidelser og smerter er forårsaget af ubalancer i kroppen fra hormonsystemer, affaldsstoffer i blodet og manglende organ aktivitet. Vejrtrækningen kan påvirke dem alle positivt som negativt.
- Vi har et kæmpe fokus på at træne vores krop, bare ikke den vejrtrækning som vi bruger 20.000-30.000 gange pr. dag !
- Studier i Japan, Kina og Danmark viser at effektiviteten stiger 10-20 % hvis man arbejder i frisk luft. Det svare ifølge DTU til at folkeskolen kan afsluttes et år før, hvis der var frisk luft i klasserne.

Hvad er gået galt og hvor finder jeg løsningen?

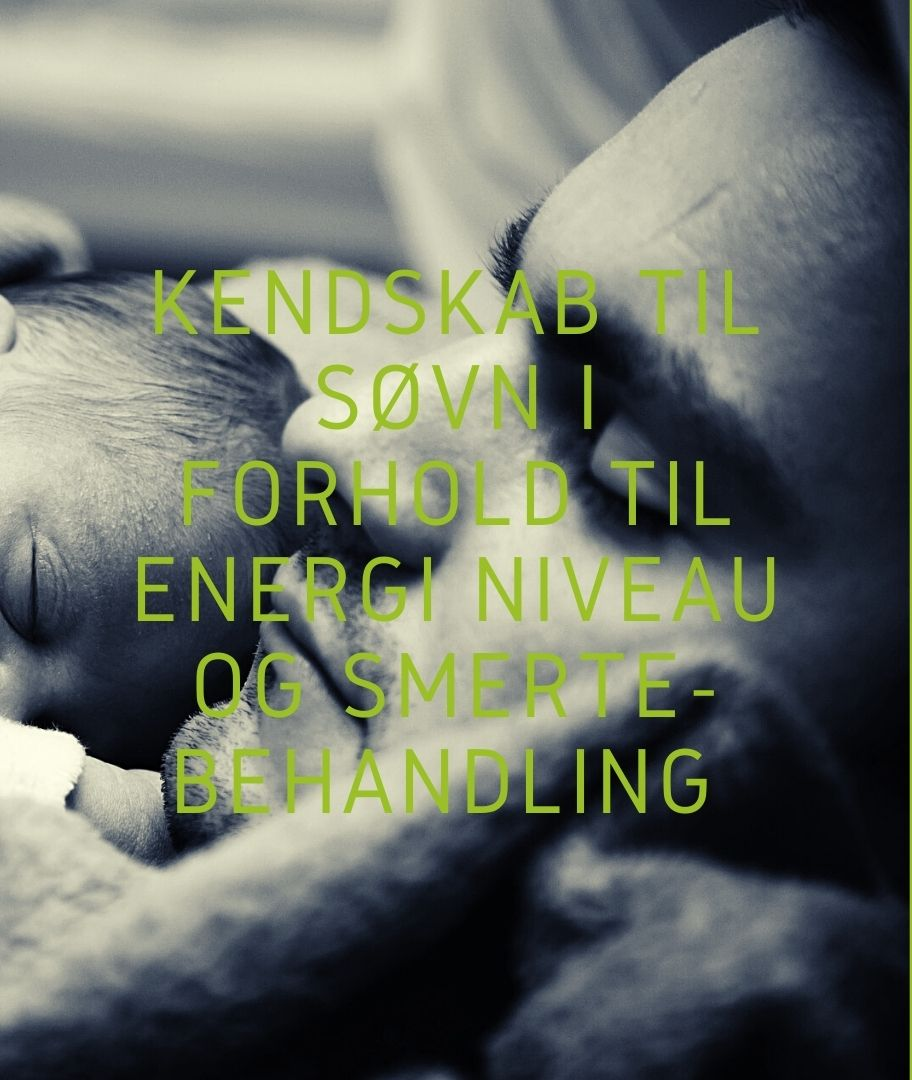




VEJRTRÆKNING

ILT IND AFFALD UD

- Den vigtigste energikilde vi har i form af O₂ og afskaffelse af affaldsstof CO₂
- Det eneste organ vi selv kan styre og som positivt kan påvirke alle andre organer.
- Afgørende for stabilitet af alle bevægelser i kroppen og alt afgørende for at kunne løfte tungt.



KENDSKAB TIL SØVN I FORHOLD TIL ENERGI NIVEAU OG SMERTE- BEHANDLING

SØVN

- Altafgørende og den vigtigste form for restitution
- Uden søvn er powernap afgørende for restitution og derved skades risiko og smerte tilstand.
- Du skal opnå dine anbefalede timers søvn, men behøves ikke nødvendigvis være som sammenhængende søvn.

DIET

- DIET ER DEN NÆST VIGTIGSTE ENERGIKILDE VI HAR TIL LIV.
- SUND KOST OG VÆSKE ER AFGØRENDE FOR KROPPEN KAN YDE, GENOPBYGGE OG FOREBYGGE.
- DET ER IKKE KUN BRÆNDSTOF TIL EN MOTOR, DET ER OGSÅ CEREBROSPINALVÆSKE SOM RENSER HJERNEN OG BESKYTTER HJERNE OG RYGMARV, VITAMIN OG MINERALER SOM ORGANER, MUSKLER M.M. ER DYBT AFHÆNGIGE AF



FYSISK AKTIVITET



DEN VIGTIGSTE KILDE
TIL AKTIVERING,
VEDLIGEHOLDELSE
OG OPBYGNING AF
KNOGLER, MUSKLER,
NERVER, SENER M.M.



AFGØRENDE FOR
REGULERING AF
HORMONER, RISIKO
FOR SYGDOMME OG
BEVÆGEAPPARATS
PROBLEMER.



AFGØRENDE FOR
GENOPTRÆNING, AT
KROPPEN IKKE
FORFALDER, OG
FOR
PSYKISK/MENTAL
REGULERING.



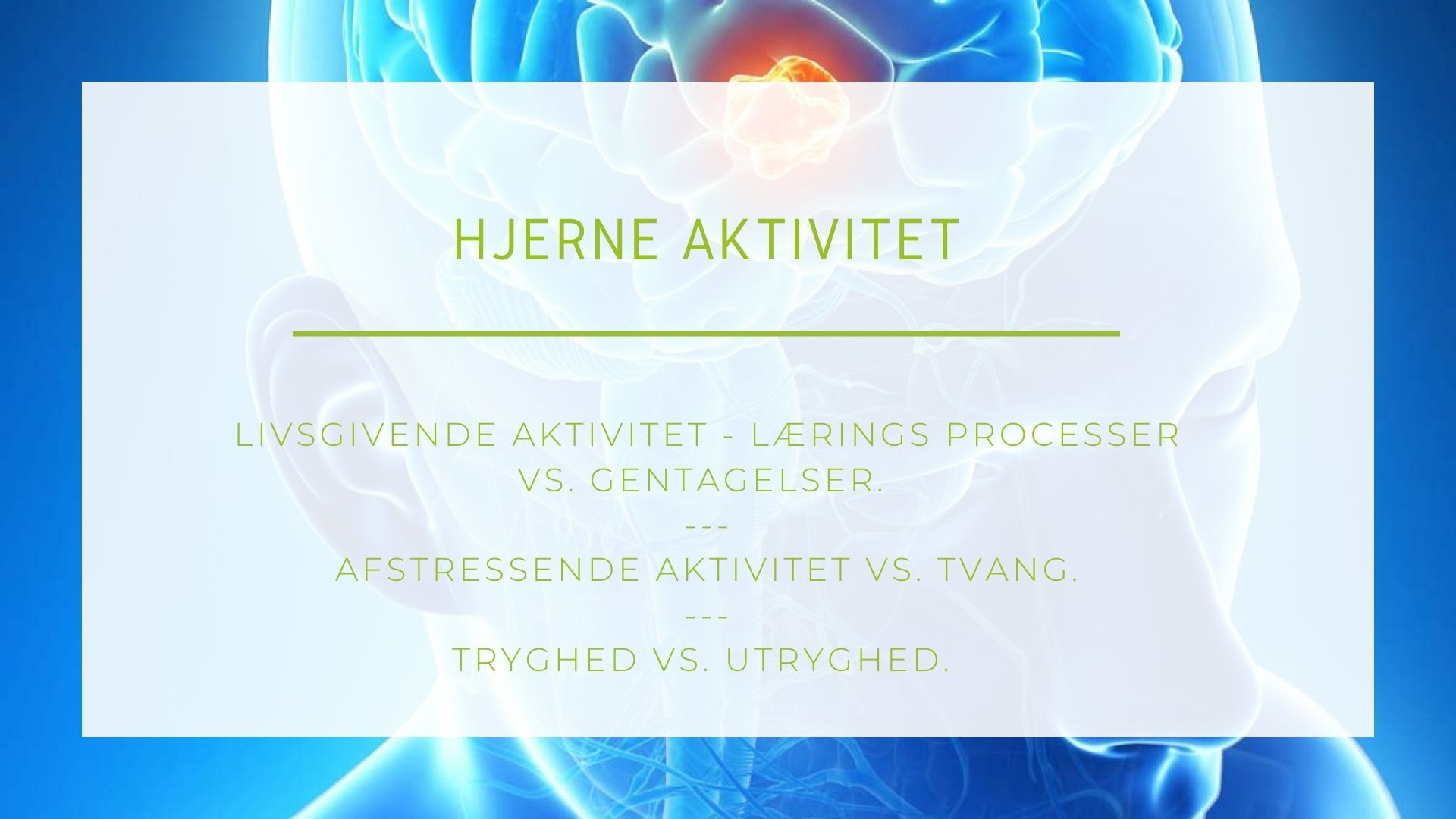
INDTRYK

Lys i form af sol og kunstig lys.

Lyd i form af nydelser og larm.

Temperatur i form af kulde varme stress over
længere tid. Regulering og træning af fedt
væv.

Billeder og farver som glæder eller
ødelægger.



HJERNE AKTIVITET

LIVSGIVENDE AKTIVITET - LÆRINGS PROCESSER
VS. GENTAGELSER.

AFSTRESSENDE AKTIVITET VS. TVANG.

TRYGHED VS. UTRYGHED.

Trænings tilgang

- Afslapning
- Kend dit åndedræt og din puls rytme
- Normal vejrtrækning
- Mobilitet i vejrtrækningen
- Styrke i vejrtrækningen
- Special træning af vejrtrækningen
- Vejrholdning
- Specifik mål mod:
 - præstation
 - astma, KOL.
 - smerte
 - stress, angst, depression
 - øget energi og livskvalitet
- Programlægning
 - Hurtig effekt programmer
 - Begynder opbygningsprogram
 - Øvet opbygningsprogram
 - Ekspert opbygningsprogram