

KOMPENDIUM

VEJRTRÆKNING

&

ÅNDEDRÆT

AF ANDERS Q STEENSEN

KOMPENDIUM

VEJRTRÆKNING & ÅNDEDRÆT

AF ANDERS Q STEENSEN

1.

BEHANDLING AF VEJRTRÆKNING & ÅNEDRÆT

De fleste personer med langvarige lidelser som smerter, stress, angst, astma, KOL m.m., vil have gavn af at få løsnet op for led, muskler, bindevæv m.m. Ikke mindst for at fremrykke deres succes i vejtrækningstræningen.

Ofte vil deres manglende mobilitet og holdningsforstyrrelser dog udspringe sig af dårlige vaner omkring de 6 elementer herunder vejtrækning. Hvorfor træningen af disse vejtrækningsårsager kan være afgørende. Der vil dog også være enkelte personer, hvor en hæmning i ribben eller nakke, kan være årsagen til deres problem, hvor behandling er løsningen.

Derfor bør behandling af vejtrækningen i de fleste tilfælde være et supplement til en god vejtrækning og ikke som løsningen. Ubevidste vaner skabes af bevidst træning og ikke af kort varige behandlinger. Dog vil behandling altid kunne fremskynde, lindre og helbrede enkelte tilstande.

Er du behandler uddannet, kan disse teknikker suppleres med muskel energi teknik, aktiv release teknik, manipulation, artikulering, bindevævsmassage, tværmassage, trigger tryk, akupunktur, zoneterapi, m.m.

DIAFRAGMA BEHANDLING

Behandlingen laves for at skabe frihed og mobilitet i området, hvilket ikke kun har effekt på vejrtrækningen, men også på ens sindstilstand og leverfunktion.

MOBILISERING AF DIAFRAGMA OG SOLAR PLEXUS

Teknikken udføres ved at mobilisere op bag nedre ribbenskan under udånding.

1. Klienten ligger på ryggen med knæene i 90 grader
2. Terapeuten står i en behagelig position og tager fat ved solar plexus med et passende greb
3. Klienten instrueres i at tage 5-10 dybe respirationer
4. I hver udånding mobiliserer terapeuten rolig og i tilpas dybde (læs klientens udtryk og afslapnings niveau) fra solar plexus op under ribbenskanten og ned langs ribbenene med stop ved de falske ribben 11 og 12. Så disse ikke berøres. Det gøres ved at mobilisere op og ud efter
5. Gentages de 5-10 gange

Vær forberedt på at denne teknik kan give psykiske udtryk i form af gråd, grin m.m., da solar plexus er tæt forbundet med sindstilstanden.

DIAFRAGMAUDSTRÆKNING

Teknikken udføres ved at mobilisere ryggen og diafragmas hæfte i stræk i alle retninger.

1. Klienten sidder på en stol eller briks med hænderne flettet bag nakken og instrueres i at tage dybe respirationer med lange pauser efter udånding
 2. Terapeutens opgave er nu, i udånding og udåndingspausen, at strække diafragma i forskellige positioner - fleksion, ekstension, sidebøjning og rotation af rygsøjlen
 3. Terapeuten tager derfor en retning ad gangen og strækker med en mobiliseringsteknik ud i yderpositionen ved at lægge og mobilisere med en hånd på klientens ryg med centrum ved L1. Mens den anden hånd ligeledes mobiliserer i samme retning ved at fatte omkring klientens albuer/arme
 4. Mobiliseringsstrækkene udføres >3 gang pr. udånding. De gentages efter behov
-
-
-
-

RIBBENSBEHANDLING

Behandlingen laves for at skabe frihed og mobilitet i området, hvilket har effekt på vejtrækningen og bevægelsesfriheden.

UDÅNDINGSMOBILISERING AF RIBBEN

Teknikken udføres ved at fremønske ribbenenes bevægelse.

1. Klienten ligger på ryggen
2. Terapeuten fatter om klientens nakke og løfter denne op med sidebøjning til den ønskede side, her lægges et knæ ind under klienten for at stabilisere denne
3. Herfra instrueres klienten i at tage 10 dybe respirationer
4. Terapeuten fatter omkring hele ribben 10 foran og ned på siden, og følge i udånding med ned og bliver ned ved indånding

5. I indåndingspausen skrifter terapeuten til ribben 9 og udfører samme teknik. Hele vejen til ribben 1 som bedst nås bag kravebenet
-
-
-
-

TRYKMobilisering af brystet

Teknikken udføres ved at mobilisere ribbenenes bevægelse

1. Klienten ligger på ryggen og fatter med sine hænder flettet omkring terapeutens ryg. Terapeuten står ved hovedet af klienten
 2. Klienten instrueres i at tage 5-10 dybe respirationer med langsomme og dybe udåndinger
 3. Terapeuten starter fra begge sider af ribben 10 området og bevæger sig bredt mod kravebenene. Ved at mobilisere ribbenene yderligere nedefter i udånding. Der mobiliseres 2-4 gange pr. områder til man arbejder videre opefter
 4. Når toppen af kravebenene nås, startes forfra. 2-4 gange i de 5-10 respirationer
-
-
-
-

Bryst ryg behandling

Rokkemobilisering af ryggen

Teknikken udføres ved at mobilisere ryggens forbindelse til ribben og diafragma.

1. Klienten ligger på maven og er så afslappet som muligt
2. Terapeuten fatter på siden af en processus spinosus, en ad gangen fra L4 med slut ved Th. 2 og mobilisere ved at bringe den i rytmiske bevægelser mod modsatte side. (Find kroppens egen bevægelse)

3. Efter en tur op ad den ene side skifter terapeuten side og mobiliserer modsatte side på samme vis.

TRYKMobilisering af ryggen

Teknikken udføres ved at mobilisere ryggens bevægelse fremefter.

1. Klienten ligger på maven og er så afslappet som muligt og instrueres i at lave nogle dybe respirationer med lange udåndinger
2. Terapeuten fatter bredt om ribbenene på begge sider og i udånding følges med ned og mobiliseres i langsomme bevægelser
3. For hver udånding findes et nyt område fra ribben 12 mod ribben 2.

SKULDER-BRYST BEHANDLING

Behandlingen laves for at løsne bevægelsesindskrænkninger i området mellem skulder og bryst, men også i relation til nakken.

STRÆKMobilisering af vejrtrækningsmuskler

Teknikken udføres ved at strække og løsne scalener, sternocleidomastoideus og pectoralis minor.

1. Klienten ligger på ryggen og er så afslappet som muligt
 2. Terapeuten fatter en muskel ad gangen. Ved at kende til musklens udprint og hæfte bringes denne muskel ud i yderposition, hvor den holdes og øges, mens klienten udfører nogle rolige afslappede og rytmiske vejrtrækninger
 3. Terapeuten følger blot med til, at der er maksimal udstrækning, hvor terapeuten kan forlænge strækket ved at øge afstanden med tryk på udspring eller træk i hæfte
 4. Strækket bygges op og holdes så længe som muligt gerne >90 sek.
-
-
-
-

SKULDERMOBILISERING AF VEJRTRÆKNINGSMUSKLER

Teknikken udføres ved at mobilisere og løsne scalener, sternocleidomastoideus og pectoralis minor.

1. Klienten ligger på ryggen og er så afslappet som muligt
 2. Terapeuten fatter med en hånd om klientens skulder og den anden om armen
 3. Med klientens arm pegende ned efter, startes nogle rytmiske og rolige bevægelser med træk og rotation af skulderen
 4. Efter at have været i en position i 10-20 bevægelser fortsættes opefter med armen, så den anden position peger væk fra kroppen og i tredje position peger opefter med stræk på nedeafter
 5. Denne behandling gentages 1-3 gange pr. arm.
-
-
-
-

NAKKE BEHANDLING

Behandlingen laves for at løsne bevægelsesindskrænkninger i nakkens relation til kranie og skulder.

CIRKULÆRMOBILISERING AF NAKKE

Teknikken udføres ved at mobilisere og løsne nakken omkring C4 nerven phrenicus.

1. Klienten ligger på ryggen og er så afslappet som muligt
2. Terapeuten fatter med en hånd omkring nakke på klienten med fokus på C4 området med pegefingrene på begge hænder
3. Herfra udføres cirkulære bevægelser som roligt og langsomt øges i omkreds. (Vær OBS på svimmelhed, særligt hos ældre)
4. Udfør cirkelbevægelser i 2-5 min.

TRAKSION AF NAKKE

Teknikken udføres ved at løsne nakken omkring C4 nerven phrenicus.

1. Klienten ligger på ryggen og er så afslappet som muligt
2. Terapeuten fatter med den ene hånd omkring hagen og den anden på kraniekanten på baghovedet
3. Herfra trækkes der roligt i hovedet opefter til, at man ser brystbenet rejse sig. Her holdes trækket i 10-30 sek.
4. Teknikken gentages 3-5 gange.

LÆNDE-HOFTE BEHANDLING

Behandlingen laves for at løsne bevægelsesindskrænkninger i klædeforbindelserne til diafragma.

ILIOPSOAS MOBILISERINGSSTRÆK

Teknikken udføres ved at mobilisere og løsne iliopsoas.

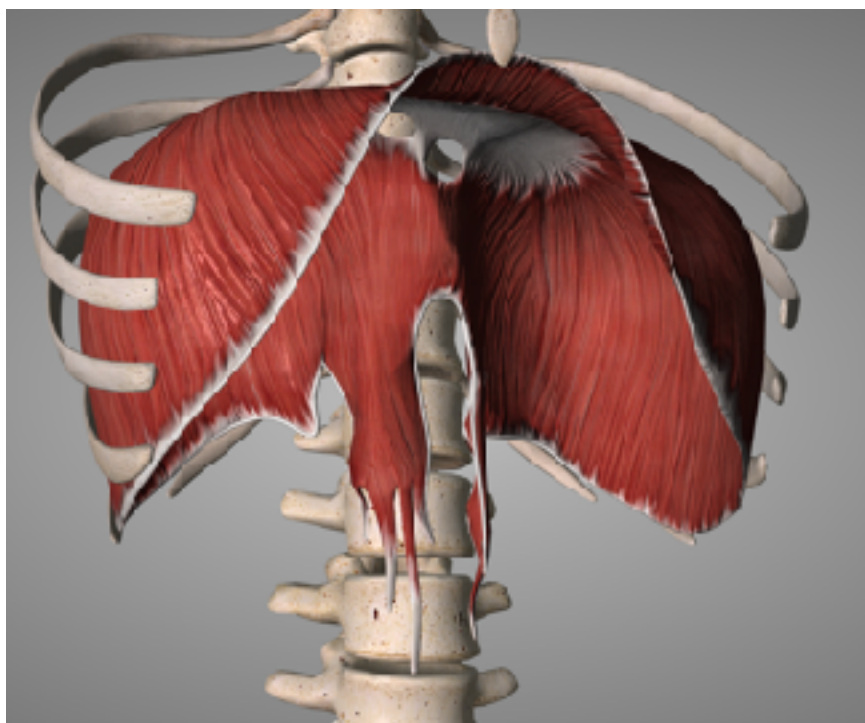
1. Klienten ligger på ryggen med det ene ben/balle udover briksekanten og det andet bøjet op i 90 grader
 2. Terapeuten fatter med en hånd om klientens knæ/ben og den placeres på maven lige ved hoften med fingrene pegende op
 3. I denne afslappende position presser klienten kort knæet op mod terapeuten, som holder igen med modhold og tager en dyb indånding
 4. I en dyb og langsom udånding lader terapeuten benet falde udover kanten og presser det mod gulvet i et stræk, mens mavepresset holdes
 5. Derefter slippes mavepresset og klienten tager sit modsatte knæ til brystet mens strækket holdes
 6. Teknikken gentages 3-5 gange
-
-
-
-

QUADRATUS LUMBORUM MOBILISERINGSSTRÆK

Teknikken udføres ved at mobilisere og løsne quadratus lumborum.

1. Klienten ligger på ryggen med begge ben i 90 grader og den ene arm over hovedet
2. Terapeuten fatter med en hånd om klientens ene ben (samme side hvor armen er over hovedet) og strækker og krydser det ind under det andet

3. Terapeuten fatter det strakte ben og trækker det i klientens udåndinger i rolige bevægelser væk, således der kommer et stræk på modsatte side quadratus lumborum
 4. I indånding føres benet tilbage og strækket gentages i udånding 3-10 gange
-
-
-
-
-



2.

TRÆNING AF VEJRTRÆKNING & ÅNEDRÆT

AFSLAPNING

Det er vigtigt at træne fordi al vejtrækning og vejrholdning bør foregå så afslappet som muligt. Det bruges til at få krop og sjæl i fokus og kunne fokusere skarpt bagefter. Denne kunst giver overskud, bedre følelse og mindre ubehag. Din krop øger serotonin og dopamin og helbreder/nedbringer derfor stresshormoner. Dit blod flow øges og affaldsstoffer fjernes og nedbrydes. Du bliver bedre til at opnå en hurtigere effekt ved at øve, og du vil måske kunne opnå kunsten, at gabe på kommando. For derved at give alt fokus til afslapning. Det er underordnet, hvilke øvelser du bruger til at lære kunsten at kunne slappe af, men det skal dog være en øvelse eller to, hvor du kan slappe af. I takt med kunsten mestres liggende på ryggen, kan man jo arbejde med siddende positioner eller ved andre udfordringer. Det er ligeledes vigtigt at vedligeholde denne kunst, da dagligdagen i dagens Danmark ikke altid minder én om det. Alle bør lave og vedligeholde denne form for øvelse, gerne dagligt.

FORSLAG TIL ØVELSER:

1. **Tyngde:** Ligge/siddene mærk tyngdekraften. >1min.

- * Mærk tyngden af dig på planeten
 - * Mærk tungen i bunden af din mund, mærk kæben som står åben, mærk at du kan forplante denne afslapning i resten af kroppen
 - * Mærk alle de ting, som trækkes ned efter med tyngden som en positiv afslapning inkl. organer i din krop
-
-
-

2. **Audio:** Hør lydene og forestil dig verden omkring dig. >1min.

- * Lyt til en stemme, forestil dig deres tøj, hvordan de ser ud etc.
 - * Lyt til en fugl, hvilken fugl er det, hvor stor er den og hvilken farve?
 - * Brug dine sanser til at forestille dig det, du ser, som en blind mand vil gøre...
-
-
-

3. **Farvdinkrop:** Forestil dig at kroppen er en farve eks. blå og forestil dig at den skifter til rød, grøn eller en anden ynglings farve. >1 min.

- * Mærk et område ad gangen skifte farve – fod, underben... hoved, foran, bagpå, toppen.
 - * Mærk at/om kroppen ændrer temperatur og åbner mere for fokus og afslapning.
-
-
-

4. **Glæde:** Forestil dig et lykkeligt tidspunkt i dit liv. >1min.

* Forestil dig et særlig positivt tidspunkt i dit liv.

* Mærk lykken, stoltheden... hvorfor blev du lykkelig, hvad var det fantastiske.

ved dette tidspunkt? Det kan være dit første barn, en vild sportsoplevelse, en særlig tur i skoven...

5. **Paradis:** Forestil dig et vidunderligt sted. >1min.

* Et sted du har været eller gerne vil til.

* Det kan være et fantasiland, din barndoms have, etc.

* Brug alle sanser og koncentration. Mærk eks. sol på din hud, vind på din hud og dufte.

* Mærk og se også træer, farver, landskaber, huse, bjerge etc.

KEND DIT ÅNEDRÆT OG DIN PULS RYTME

Det er vigtigt, at få kontakt til sin vejtrækning og lære den at kende. Vi har dagligt 20.000-30.000 vejtrækninger, men mange har manglende fyldning af maksimal kapacitet. Det er en vane, som vi kan ændre, men du kan ikke ændre den vejtrækning, du har haft og du kan ikke trække vejret for i morgen. Den neuromuskulære kontrol vil over tid ændre din rytme naturligt gennem bevidst træning.

Det kan være en fordel at filme din egen vejtrækning og tælle den inden og efter en træning på 4-8 uger. Brug 5-20 min på øvelsen.

Godt til:

- * Alle som ikke kender deres vejtrækning eller ikke kan mærke deres puls i samarbejde med vejtrækningen
- * Alle som vil lave en anderledes meditation
- * Alle med stress, angst, depression, særligt i den akutte fase
- * Alle med Astma og KOL
- * Alle med smerter

FORSLAG TIL ØVELSER:

Naturlig vejtrækning

Brug 2+ min. på at trække vejret normalt i nuet enten gennem næse eller mund. Det er okay at bruge munden, det er bare vigtigt, du trækker vejret naturligt uden at ændre det og tænke på noget.

1. Træk fortsat vejret naturligt med opmærksomhed
2. Hvordan er det at trække vejret – hvordan føles det?
Er luften tør, rund, glat eller?
3. Hvor langt kommer vejtrækningen op i din næse?
Bevæger næsehårene sig,

hvordan føles det i din hals, kilder det?

Er der lyde i din vejtrækning og hvor kommer de fra?

4. Rører vejtrækningen dine læber?
 5. Prøv at trække vejret i din mund, føles det bedre, mere afslappet eller mere stress fuldt
 6. Hvor har du den bedste vejtrækning? I næsen eller munden og hvilken kommer dybest ned i maven?
-
-
-

Rytme i vejtrækning og puls

1. Mærk din puls og dens rytme i forbindelse med vejtrækningen, fornem hvor tit banker den naturlige puls?
 2. Mærk hvad der sker med pulsen i indånding og udånding?
 3. Mærk at pulsen stiger ved indånding og falder ved udånding
 4. Mærk hvordan du i udåndingen kan registrere, at pulsen måske falder i den naturlige rytme
 5. Når du mærker din puls, forestil dig så, at du sænker pulsen på dig selv.
-
-
-

Din naturlige rytme

1. Registrer hvor lang tid det tager for en indånding og udånding. Er du syg eller stresset vil den være kortere end din naturlige rytme og der vil muligvis ikke være pauser imellem
 2. Over tid registrer om du ændrer din naturlige rytme til en mere harmonisk og afslappet rytme.
-
-
-



VEJRTRÆKNINGSTRÆNING

Den vigtigste muskel er diafragma, det er den, som trækker ilt til lungerne og sørger for, at hjertet overhovedet har noget at lave. Derfor har træning af diafragma en ubeskrivelig betydning for helbred og energi niveau. Det vigtigste fokus er at få aktiveret vejtrækning i næsen og maven, ikke mindst for at opnå en rolig vejtrækning i næsen med udskillelse af mere nitrogenoxid.

Godt til: Alle begyndere

- * Alle som ikke kender deres vejtrækning og som skal have styr på den
- * Alle som gerne vil træne sig til en normal rolig næse vejtrækning
- * Alle som har en lidelse eller sygdom
- * Øvelse 3 og 4 til alle som ønsker en akut stress reduktion og ro. Blot 3 kriger åndedræt
- * Kan sænke dit stressniveau markant. Evt. inden eksamen eller efter et ubehageligt øjeblik

Følgende øvelserne kan bruges i andre sammenhænge evt. i pranayama rytmer.

FORSLAG TIL ØVELSER:

Negativ følelse af mundånding (Erfaringsøvelse)

1. Træk vejret i munden og mærk hvor i kroppen, at den er placeret.
 2. Træk vejret i næsen og mærk hvor i kroppen, at den er placeret.
 3. Erfaring i denne øvelse er at fornemme, at vejtrækning i næsen er mere afslappet i maven, hvor vejtrækning i munden ligger mere i brystet.
 4. Det kommer naturligt, da du neurologisk vil aktivere diafragma ved næse ånding, mens en mund ånding vil aktivere stresssystemet, kamp og flugt i brystet som hjælper
-
-
-

Vejtrækning i næsen

1. Lig eller sid i en behagelig position
 2. Læg evt. en hånd over munden
 3. Træk vejret i næsen og få en naturlig og rolig sinus rytme
 4. Husk pauserne mellem indånding og udånding og omvendt
-
-
-

Yoga vejtrækning i maven

1. Vejtrækning i næsen
 2. Fokuser på vejtrækning i maven, lav tyk mave og få den helt ned i bækkenet, men spænd samtidig let så udvidelse i ryggen og nedre ribben kommer med.
 3. Hold nogle rolige stabile rytmiske bevægelser med diafragma som i øvelse 2
-
-
-

Krigeråndedrættet

1. Vejtrækning med diafragma, roligt gennem næsen og udvid både mave og bryst til kravebens niveau
 2. Lav og lyt til krigerlyden, når du udånder – “som at dukke et spejl” eller “som gabe lyden”
 3. Ram med udåndingen ved den bløde del af ganen, der hvor hullet op til næsen er lokaliseret.
-
-
-

MOBILITET I VEJRTRÆKNINGEN

Øvelserne gennemføres for at skabe en større bevægelses frihed i ryg, skulder og ikke mindst ribbens strukturerne og diafragma. Med en bedre frihed i bevægelsen vil vejtrækningen være mere fri og med mulighed for dybere vejtrækning. Mobilitetstræningen giver ligeledes en mulighed for øgning af lungekapaciteten.

Godt til:

- * Alle bør vedligeholde mobilitet jævnlige - alt efter person type og ambition
- * Særligt vil personer med astma, KOL have gavn af denne træning
- * Alle med ambition og at præstere på en højere hylde, sportsfolk, fridykkere og andre med vejrholdnings ønsker. Det kan være en fordel at starte træningen med mobilitetsøvelser for at øge bevægeligheden og løsne op inden træning af vejtrækning, vejrholdning etc.

Principper

- * Vær rolig og afslappet som kogt spaghetti
- * Vær rolig i din vejtrækning evt. 4 sek. indånding 8 sek. udånding
- * Hold strækkene og yderpositionerne så længe, at du har det behageligt med det.
- * Arbejd i flere minutter eller arbejd med gentagelser. Bruger du 1 minut eller 10 gentagelser på, at nå din maksimale mobilitet, skal du jo arbejde i længere tid for at opnå effekt på mobiliteten

LETTE OG ALMENE ØVELSER

Skulder mobilisering

1. Albue og hænder samlet mod himlen i en indånding
 2. Træk armene bagud og nedefter i et vejrhold
 3. Med albuerne under skulderhøjde åndes ud til armene hænger ned langs kroppen
 4. Kort pause og så gentages
-
-

Bryst og skulder stræk

1. Armene tilbage i indånding og frem med kryds af hænder foran bryst i udånding
 2. Lad bevægelsen følge åndedrættet helt ned i benene
- Bryst åbneren

1. Lav en stående krumning med hænderne på et valgt ribbensområde i udånding
 2. Lav et svaj/ekstension af ryggen i indånding, åben ribbenene mens du trækker udefter og bagud med hænderne og mobilisere ribbenene
-
-

Albatros

1. Flyv op og ned med armene med håndflader i den retning armene bevæges

2. Lad bevægelsen følge åndedrættet ind i op bevægelse og ud i ned bevægelse
-
-

Himmel stræk

1. Stræk en hånd mod himlen og stræk videre op i en udånding, hold den oppe i indånding og stræk igen i udånding
 2. Slap af og gentag med den anden arm
-
-

Sideliggende ribbens mobilisering

1. Lig på siden i "step up position" med benene med fatning om ribbenene
 2. I en indånding roteres med greb og træk om ribben
 3. I udånding roteres tilbage
-
-

Fire stående bryst mobilisering

1. Stå på alle fire med den ene hånd i nakken, som er den arm, der bevæges i øvelsen
 2. Mobiliser ved at føre albuen til albue i en indånding og albuen til loft i udånding
-
-

Rygstræk

1. Lig på maven tag en indånding
 2. Hold hænderne under skuldrene eller længere fremme. Stræk armene og svaj/ekstender i ryggen under en udånding
 3. Bliv oppe 1-2 sek.
-
-
-

Bryst og nakke mobilisering

1. Lig på alle 4 men med albuerne i underlaget ud for knæene. Således at der er en linje fra fod til hånd
 2. Mobiliser ved at løfte bryst delen og hovedet mod loftet i en translatorisk bevægelse. Altså ved at udrette rygsøjlen og gøre halsen lang
-
-

Kat-ko

1. Stræk ryggen ved at lave ekstension som en ko, kom ned på håndfladerne og udad, så korsbenet kommer med i bevægelse
 2. Bøj ryggen ved at flektare som en kat, Kom helt op på fingerspidserne og stræk skulderbladene fremefter, mens du indånder, så bevægelsen i korsbenet kommer med
-
-

Lateral-fleksion

1. Vrik/sidebøj med ryggen og L1-3 området som centrum, som du prøver at holde stille
 2. Du laver altså en sidebøjning uden, at ryggen bevæges i fleksion eller ekstension
 3. Kom godt ud i sidebøjningen og tilpas vejtrækningen
-
-

Lunges rotations stræk

1. Sidder i lunges og udfører et stræk ud i 3 positioner. Er venstre ben fremme bruges højre hånd i rotationerne

2. Først fra neutral lunges skubbes hoften frem i lunges og roterer udover det forreste ben
 3. Andet er tilbage i neutral sidebøjes med armen over hovedet
 4. Tredje stræk skubbes der frem i hoften igen og der roteres og sidebøjes bagud
-
-
-

SVÆRE SPECIELLE ØVELSER

Ploven

1. Lig på nakken med knæene ved ørene ved at flektare ryggen, alternativt knæ på panden (med knytnæve som støtte)
-
-
-

Pakning

1. Lav en indånding
 2. Pak 3 gange. Og hold vejret kort ca. 5 sek.
 3. Gentag efter rolig udånding
-
-
-

Diafragma mobilisering

1. Indånd, lås halsen og bevæg "maven"/diafragma op
 2. Mens du holder på diafragma/nedre ribbensstruktur
 3. Mobilisere diafragma forsigtigt med fingrene i solaplexus og op bag ribbens strukturerne ned til, men ikke på ribben 11 og 12
-
-
-

STYRKE I VEJRTRÆKNINGEN

Øvelserne gennemføres for at skabe en større styrke (herunder maksimal styrke og udholdenhed) i ribbens strukturerne, men ikke mindst i diafragma. Ved opnåelse af en bedre styrke, vil vejtrækningen være mere fri, med mulighed for dybere vejtrækning under hårdt arbejde. Som ved alle andre muskler som styrkes, vil du blive stærkere og derved mindre belastet ved diverse opgaver. Det skal mest ses som en investering i fremtiden, da dit liv afhænger af en stærk vejtrækning; ikke mindst under sygdom eller andre lidelser. Ved mindre motion eller vejtrækningstræning end du plejer, vil betyde at vejtrækningen vil mindske styrken over tid.

Godt til:

- * Alle bør styrketræne deres vejtrækning jævnligt alt efter persontype og ambition ➤ Alle kvinder forud for evt. graviditet
- * Særligt vil personer med astma, KOL og kræft eller andre lidelser og sygdomme have gavn af denne træning
- * Alle med ambition og at præstere på en højere hylde, sportsfolk, fridykkere og andre med vejtrækningsønsker

Motion

1. Løb, gåture, cykling eller andre former for motion, hvor du aktiverer din vejtrækning mere end den er vant til
 2. Eller at du vedligeholder din styrke ved at lave den træning, du tidligere har lavet
 3. Træningseffekten opstår, når man træner i længere tid, flere gange eller i hurtigere tempo end man plejer
-
-
-

Yogavejrtrækning med spænding af mavemusklerne

1. Hold en spænding i mavemusklerne i nedre mave under navlen
 2. Træk så vejret i den øvre mave over navlen og ned, så du mærker en spænding ned mod bækkenet, som holdes igen af din mave spænding
 3. Det gøres uden at brystet bevæges
 4. Dette massér organer og giver mobilitet og styrke af nedre ribben og diafragma
-
-
-

Ploven som styrke

1. Lig på nakken med knæene ved ørene ved at flekse ryggen, alternativt knæ på panden (med knytnæve som støtte)
 2. Bliv i positionen og træk vejret, som ved yoga vejrtrækning i maven, så der er modstand fra den sammenfoldede mave
-
-
-

Kraftudånding

1. Dyb indånding efterfulgt af flere udåndinger i små rytmer, hvor solaplexus trækkes op og ind, som derved giver en kraftfuld udånding. "Som ved at pudse næse"
 2. Du kan bruge kontraktion i næsen, hvis du føler for det
-
-
-

Kraftåndedrættet

1. Indånd og udånd i store rytmer hvor solaplexus og mave trækkes op og ind, mens armene trækkes op og ned
2. Gør det i 10 sek. og hold så en pause, hvor du føler resultatet og kommer længere ned i afslapning
3. Lav den 1-3 gange

Maksimal ind- og udånding

1. Indånd det du kan og udånd så roligt alt luft fra lungerne
 2. Arbejd dig mere og mere ud i yderpositioner af det mulige
-
-

Diafragmaaktivering

1. Indånd, lås halsen og bevæg diafragma op og ned i ribbens området 3-10 gange
 2. Indånd og udånd, lås halsen og gentag op og ned bevægelsen af diafragma igen 3-10 gange
 3. Indånd og udånd, lås halsen og træk diafragma op i ribbens området og hold 3-10 sek.
 4. Gentag pkt.1-3.
-
-

3 lås øvelsen

1. Foretag en yoga vejtrækning i maven
 2. I pauserne låses bunden ved spænding i m. perinerum (bækkenbund), midt ved diafragma trækkes opad og øvre ved halsen ved at lukke halsen for luft
-
-

Bugpres

1. Aktiver yoga vejtrækning med spænding af mavemusklerne
2. Tryk yderligere pres ned mod bækkenet med diafragma og hold igen på trykket med bækkenbunden

3. Lær at regulere trykket i takt med den opgave du løser
-
-
-

SPECIAL TRÆNING AF VEJRTRÆKNINGEN

Disse øvelser er målrettet forskellige formål og kan indgå i træningen som sådan.

Berøringsvejrtrækning:

Godt ved smerte og beroligende ved ubehag

1. Læg en hånd på et smertepunkt eller noget spændt område og træk vejret igennem
-
-
-

Tankevejrtrækning

Godt ved smerte og beroligende ved ubehag, men også til restitution

1. Hold koncentrationen på din vejrtrækning og træk vejret rolig
 2. Hver gang du udånder, forestiller du dig mindre smerte og spænding og det føles varmt og afslappet, der hvor dit fokus er
 3. Evt. se om du også kan trække vejret gennem området
-
-
-

Hyperventilation

Godt ved smerte og kan være beroligende ved ubehag, men også som erfarings øvelse eller til restitution og afslapning.

1. Først gennem næsen, brug kroppen til at trække vejret
2. Dernæst gør det gennem munden

3. Sidst nyd lethed i hoved og krop evt. 1-3 min.
 4. Gentag 1-4 gange
-
-

Skriget

Godt ved smerte, stress, angst, astma, KOL eller vrede

1. Træk vejret ind og skrig så højt du kan Gentag 3 gange så højt du kan.
-
-

Låsevejrtrækning med pres

Godt ved stress, angst, præstation, løsning af spændinger

1. Træk vejret og lås hals og diafragma
 2. Skab pres i brystet i 3-10 sek. ved at spænde i alle bryst/vejrtrækningsmuskler m.m.
-
-

Dobbeltudånding

Godt ved smerte og beroligende ved ubehag, god til hvile og afslapning

1. Åndedrættet har et 1-2 forhold hvor udåndingen er dobbelt så lang som indåndingen
fx 4sek.ind 8sek.Ud
 2. Frigiv din smerte og forestil dig den mindskes
 3. Trænes >2min.
-
-

Vibrationsudånding

Godt for alle

1. Træk vejret og udånd i en lyd. En pige eller drenge
"humle bi" (ni eller me)
-
-

AOM-udånding

Godt for alle

1. "AOM" AAAAAOOOOOOOMMMMM i så lang tid, som du kan holde den i udåndingen. Gøres ved at dele udåndingen i de 3 lyde.
-
-

Nynne en sang

Godt for alle

1. Nyn en sang med vejtrækning i næsen i 5-20min.
-
-

Barnets position

Godt ved smerte og beroligende ved ubehag, i det hele taget hvilende for alle

1. Lig på knæene og panden i gulvet armene langs kroppen og hvil. Evt. med spredte knæ eller panden på en knytnæve
 2. Træk vejret dybt i maven
-
-

Fordøjelsesåndedrættet

Godt for alle, mere energi og vægttab - mindre smerte og stress

1. Stå oprejst indånd og løft dine flettede fingre fra hofte til skulder højde
 2. Hold vejret og stræk armene frem mens du bukker forover i 90 grader hofte
 3. Udånd og træk maven (organerne) op imellem ribbenene
 4. Hold vejret mens du rejser dig med armene afslappet langs siden
-
-

Skiftende næsebor åndedræt

Godt for alle, specielt personer med nasale problemer eller for mundåndere. Er designet til at skabe balance i nervesystemet mellem energi og hvile.

1. Start i venstre næsebor træk vejret gennem næsen
 2. Et næsebor indånding så højt i næsen som muligt og udånd gennem modsatte
 3. Byt næsebor og fortsæt
-
-
-

Pranayama

Godt for alle

Brug pranayama til at træne dine forskellige vejtrækningsøvelser. Det er en styring af optimale pauser og vejtrækninger, som giver dig et mentalt fokus. Du kan bruge alle typer af vejtrækningsøvelser og nogle styrkeøvelser, kun fantasien sætter grænsen. Målet er at træne sin CO2 tolerance, evnen til vejrholdning, bedre naturlig rytme m.m.

1. Brug 1-2 forhold til en start, fx indånding 4 sek. – udånding 8 sek.
2. Brug dernæst 1-2-2 -1 indånding-2 vejrhold-2 udånding
3. Brug næst 1-2-2-1 indånding-2 vejrhold-2 udånding-1 pause. Alternativ 2-8-4-1, 5-20-15-5 etc.

Søg på en APP pranayama. Den kan styre det for dig, hvis du ikke kan bruge pulsen eller dit indre ur.

Fokuseres diafragmaåndedræt

Godt for præstation, astma, KOL

1. Gennemfør x åndedræt hvor man fokuserer på vejtrækning udelukkende med venstre lunge

2. Derefter gennemfør x åndedræt hvor man fokuserer på vejtrækning udelukkende med højre lunge
 3. Byt frem og tilbage som du vil i forskellige rytmer
-
-
-

Forlænget udånding med puls sænkning

Godt for Stress, angst, smerte, ro

1. Pust ud og ånd ind gennem næsen
2. Teknik 1. tungen lægges i ganen, og du udånder så længe du kan ved at bremse luften med tungen
3. Teknik 2. læberne bruges til at bremse luften, igen med så lang udånding som muligt

VIGTIGT

- * I teknik 1 - må du ikke forcere og presse luften ud, det vil skabe modsatte effekt
 - * I teknik 2 - Får du lyst til at trække vejret, så gør det.
-
-
-

Ultimativ fokus

Godt for alle som vil have optimalt fokus

1. Pust alt luft ud i begge næsebor
2. Luk højre næsebor pust alt luft ud af venstre næsebor
3. Luk venstre næsebor pust alt luft ud af højre næsebor
4. Hold venstre lukket og træk vejret ind i højre
5. Luk næseborene og tæl til 8
6. Luk højre næsebor pust alt luft ud af venstre næsebor
7. Luk venstre næsebor pust alt luft ud af højre næsebor
8. Hold venstre lukket og træk vejret ind i højre
9. Luk næseborene og tæl til 8
10. Luk højre næsebor pust alt luft ud af venstre næsebor
11. Luk venstre næsebor pust alt luft ud af højre næsebor
12. Hold venstre lukket og træk vejret ind i højre
13. Luk næseborene og tæl til 8
14. Luk højre næsebor pust alt luft ud af venstre næsebor
15. Luk venstre næsebor pust alt luft ud af højre næsebor
16. Åben begge næsebor og træk vejret ind gennem næsen
17. Hold en pause og tag en ekstra indånding i næsen
18. Tag det sidste ind du kan gennem munden
19. Hold vejret slap af i nakke og skulder mens du tæller til 5
20. Udånd langsomt gennem munden - Lille pause
21. Indånd gennem næsen hvad du kan
22. Hold en pause og tag en ekstra indånding i næsen
23. Lad skuldrene falde, slap af og udånd gennem munden med et smil på læben

VEJRHOLDNING

Vejrholdning er potentiel den ypperste meditationsform. Det er den eneste måling på, hvor afslappet du kan være samtidig med, at det giver ro i krop og sjæl. Ligeledes giver der bedre iltoptagelse, præstation og sundhedstilstand.

Godt til:

- * Alle med ambition om et bedre liv, med mere energi og overskud
- * Særligt vil personer med astma og KOL have gavn af denne træning
- * Alle med ambition og at præstere på en højere hylde, sportsfolk, fridykkere og andre med vejrholdningsønsker
- * Blød tilgang uden pres på for folk med lidelser, sygdomme m.m.
- * Hård tilgang for rolige folk og folk med præstationsmål

VEJRHOLDNING

1. Bring ro på kroppen, træk vejret roligt, lav 2-4 hurtige og dybe vejtrækninger for at ilte. Træk det roligt igen og gør klar mentalt gennem 2-6 minutter
2. Gør dig klar på hvad du vil tænke på under vejrholdningen, så du kan aflede opmærksomheden fra din trang til vejtrækning
3. Hold vejret efter en dyb vejtrækning, eventuelt med 3 pakninger af luft. Hold vejret til maksimal, med blød eller hård tilgang
4. Udånd roligt når du ikke kan mere, og tag en pause som er minimum lige så lang, som din afsluttede vejrholdning. Men maksimalt 2 min., hvis du har haft en kort vejrholdning på under 2 min.
5. Gentag 2-5 gange.

3.

AT LAVE ET FORLØB ELLER ET FÆRDIGT PROGRAM

Når du har en klient, kan du gribe det an på mange måder, og hvem siger at din ide ikke er bedre end andres. Du kan vælge at lokalisere, hvor klienten har problemer, hvorfor og hvad de har brug for. Du kan også vælge at give dem hele pakken, eller at lave et program som indeholder lidt af hvert, og som temperamentsmæssigt passer godt til klienten. Dit vigtigste fokus er, at klienten overhovedet kommer i gang med at træne åndedrætsstrækning.

Så alt i alt kan det være et program på 3 øvelser, men det kan også være to eller flere programmer af 20-30 min.

Overordnet og optimalt går det ud på at mestre alle områder. Det er derfor op til den enkelte, hvor fokuseret og motiveret man er, og hvor godt hvert område skal mestres.

Træningsfokus:

- * Vil du vedligeholde dit niveau i et område, bør det trænes 1-3 gange pr. uge. Du bør dog ikke træne kun 1 gang om ugen, to uger i træk. Ligesom det ikke er nødvendigt at træne 3 gange, to uger i træk, hvis du kun skal vedligeholde.
- * Vil du opbygge dit niveau i et område, bør det trænes 3-7 gange pr. uge. 3 gange er opbygning, men ikke så hurtig opbygning som 6 eller 7 gange pr. uge vil være.
- * Du bør ved over 4 gange pr. uge, være OBS på alder og udtrætning hos personen, og husk at et træningspas jo bare kan være 3 øvelser på 5 min. Det skal jo ikke være 30 min. hver dag, medmindre du vil slå verdensrekorder.

BEHANDLING:

Med behandling kan du skubbe på processen, for nogen mere end for andre. Så find et passende leje i behandlingen, eller undlad den helt hvis du ikke tænker at den vil gøre den store forskel.

AFSLAPNING:

Med området afslapning går det ud på først at mestre kunsten at slappe af 100 procent. Dernæst at gøre det hvor som helst og når som helst og på så kort tid som muligt. Det kommer jo an på ens målsætning, hvor dedikeret man skal være.

- * Start med at lave dem isoleret liggende på gulvet. Har man så ambitioner, så begynd at putte dem ind i dagligdags gøremål for at blive god til at bringe kroppen i ro uanset omgivelser og sindstilstand.
- * Klienter med smerter, stress og angst har særligt brug for disse øvelser i starten af træningen og måske i slutningen, for hele tiden at påvirke kroppen i retning af afslapning. Andre kan lægge træningen, hvor de har lyst. Som en enkelt øvelse eller sammen med andre.

KEND DIT ÅNEDRÆT OG DIN PULS RYTME:

Denne kunst bør alle kende til, hvis de vil arbejde seriøst med vejrtrækningstræning. Ellers er området særligt godt for personer med smerter, stress og angst. Det er vigtigt at få et trygt forhold til kroppens plus, da hjertebanken ofte kan give frygt og uro. Så brug øvelsen meget til folk med smerter, stress og angst. For andre går det ud på at komme lærerigt gennem denne proces, og i ny og næ måske vedligeholde den som en meditativ øvelse.

VEJRTRÆKNINGSTRÆNING:

Alle skal have fokus på deres vejtrækning og træning af denne. Derfor skal alle programmer indeholde en længere vejtrækningsøvelse. Med det i mente at den skal være kernen i et program, der hvor vi lægger mest tid. Selvfølgelig kan vi lave programmer uden en vejtrækningsøvelse fordi fokus er på noget andet, men så lægges vejtrækningstræningen ind over de andre øvelser. F.eks. som yoga vejtrækning i en mobilitetsøvelse eller afslapningsøvelse. Så brug træningen i alle programmer eller sekundært inkorporere dem i den anden træning, hvis du vil spare tid, eller har et andet dagligt fokus.

MOBILITET:

Alle har brug for en god mobilitet i vejtrækningen, ligesom området er godt til at løsne spændinger, som bygges op over en arbejdsdag eller under smerter, astma eller andre lidelsesforløb. Mobiliteten bør opbygges til en god mobilitet hos den enkelte og herefter vedligeholdes. Ligesom den bør bruges forebyggende. Derfor bør mobilitet trænes af alle



ugentligt. Tænk altid mobilitet ind i programmer som træning eller opvarmning.

STYRKE I VEJRTRÆKNINGEN:

Alle har brug for en god styrke i vejtrækningen. På den måde har man altid overskud i pressede situationer. Ens ambitionsniveau i forhold til sport eller lidelse kan så tilskrives om styrke trænes mere eller mindre. Eller at man som “almindelig” person blot ønsker at vedligeholde. Tænk styrke ind, når der er brug for det.

SPECIAL TRÆNING AF VEJRTRÆKNING:

Dette område er for de personer, som har et særligt ønske om at forbedre noget særligt. At man ønsker mere energi, mindre smerte eller at arbejde med sin KOL. Derfor bør disse øvelser bruges i et program, hvis der er et særligt fokus.

VEJRHOLDNING:

Noget alle bør mestre til en vis grænse, hvis man ønsker at opnå sit fulde potentiale med vejtrækningstræningen. Derfra kan der være personer, som har et ekstra ønske om fokus på vejrholdning grundet en lidelse eller en sport.

Tænk vejrholdning ind i træningen, enten som isoleret træning eller som en øvelse i et program. Det kan erstatte styrke eller vejtrækningstræning i et program.

SPECIFIKT MÅL

Øvelser som bruges hvis man har et særligt ønske, hvor en special øvelse måske når målet bedre, end den daglige allround træning. Som almindelige vejtrækning, vejrhol dog mobilitet.

4.

FORSLAG TIL MÅLRETTEDE PROGRAMMER

Det hurtige ”kom i gang program” for alle:

Fokus på at løsne spændinger og stress og opbygge energi og fokus

1. Bryst og skulder stræk (>2min.)
 2. Ryg stræk (>2min.)
 3. Fordøjelsesåndedrættet (>2min.)
 4. Kriger åndedræt, siddende på en stol eller andet (>2min.)
 5. Nynne en sang, gerne gående (>2min)
-
-

Præstation inkl. Bugpres:

Fokuser på et tempo som passer til den efterfølgende sport/aktivitet

1. Lunges rotations stræk (10-20 gentagelser)
2. Albatros, fra langsom til hurtigere og hurtigere (10-20 gentagelser)
3. Maksimum ind ånding og udånding 10-20 gentagelser
4. Fokuseres diafragma åndedræt (2-4 min.)
5. Kriger åndedræt med Yoga vejtrækning med spænding af mavemusklerne i pranayama rytme 5-15min. (Pres dig selv, men ikke mere end du kan gennemføre)

6. Styrke eller stabilitetstræning med fokus på korrekt bugpres eller din sportstræning eller andet fysisk træning. (10-120 min.)
-
-
-

Astma, KOL:

Fokuser på meget roligt tempo

1. Yoga vejrtrækning i maven (2-4 min.)
 2. Albatros (10-20 gentagelser)
 3. Kat ko (10-20 gentagelser)
 4. Pakning (10-20 gentagelser)
 5. Maksimum indånding og udånding 10-20 gentagelser
 6. Yoga vejrtrækning i maven (2-4 min.)
 7. Skiftende næsebor åndedræt (2-4 min.)
 8. Fokuseres diafragma åndedræt (2-4 min.)
 9. Nynne en sang (2-15 min.)
 10. Pranayama som passer til/presser ens niveau med kriger åndedræt (5-20 min.)
-
-
-

Smerte:

Fokuser på meget roligt tempo

1. Glæde (2-4 min.)
 2. Helende vejrtrækning (2-4 min.)
 3. Ryg stræk (10-20 gentagelser)
 4. Sideliggende ribbens mobilisering (10-20 gentagelser)
 5. Lunges rotations stræk (10-20 gentagelser)
 6. Yoga vejrtrækning i maven (2-4 min.)
 7. Nynne en sang (2-15 min.)
 8. Pranayama 1-2 med kriger åndedræt (5-20 min.)
-
-
-

Stress, angst, depression:

Fokuser på meget roligt tempo

1. Tung krop (2-4 min.)

2. Kat ko (10-20 gentagelser)
 3. Bryst åbneren (10-20 gentagelser)
 4. Albatros (10-20 gentagelser)
 5. Kend din vejrtrækning og din puls rytme (4-8 min.)
 6. Forlænget udånding med puls sænkning (2-4 min.)
 7. Yoga vejrtrækning i maven (2-4 min.)
 8. Pranayama 4-7-8 for ro og søvn, med kriger åndedræt (5-20 min.)
 9. Nynne en sang (>2min.)
 10. Glæde (2-4 min.)
-
-
-

Øget energi og livskvalitet:

Fokuser på et tempo som passer til den efterfølgende aktivitet. Eller som bringer dig i den stemning du har lyst til

1. Bryst og nakke mobilisering (10-20 gentagelser)
 2. Ploven: (2-4 min.)
 3. Fire stående bryst mobilisering (10-20 gentagelser)
 4. Diafragma mobilisering (3-4 gentagelser)
 5. Kriger åndedræt i naturlig rytme (5-10 min.)
 6. Vejrholdning (2 gange)
 7. Valgfri afslapningsøvelse (2-5 min.)
 8. Ultimativ fokus x 1
-
-
-

Bedre søvn:

Teknik til at falde i søvn og få en bedre søvn

Den nemme:

- * Læg dig 5-10 min. på venstre side med rolig vejrtrækning
- * Vend dig om til højre side og fald til ro
- * Falder du ikke i søvn på højre side, så læg dig på ryggen efter 5-10 min.

Den hurtige:

- * 2-4 gange 6x6 kriger åndedræt før sengetid
- * 3 sek. indånding i maven, 3 sek. indånding i "hjerte" området

- * 3 sek. udånding fra maven, 3 sek. udånding fra hjertet
Pranayama rytme i kriger åndedræt, 5-10 min. før sengetid:
 - * Indånding i 5 sek.
 - * Pause 5 sek.
 - * Udånding i 8 sek.
 - * Pause 2 sek.
-
-
-

Yoga vejrtrækning i maven, >5 min. I sengen:

- * Indånding.
 - * Pause i 2 sek.
 - * Udånding i 12 sek.
 - * Pause 1 sek.
-
-
-

Overgangsalder

- * Indånding. 4 sek.
 - * Pause i 2 sek.
 - * Udånding 4 sek.
 - * Pause 2 sek.
-
-
-

Positiv daglig rytme træning

Indånd roligt så lidt og så roligt som muligt.

- * Indånding. 4 sek.
 - * Pause som føles naturligt.
 - * Udånding 5 sek.
 - * Pause som føles naturligt.
-
-
-