



WHITE PAPER

Medveten andning och coronavirus

Detta white paper är skrivet av Anders Olsson, DokuMeras expert inom andning.

Anders Olsson är en passionerad andningsnörd som tror han kan bidra till en bättre värld genom att inspirera människor till att förbättra sina andningsvanor. Han älskar att träna och en gång sprang han ett halvmaraton med silvertejp över munnen, bara för att visa att det är möjligt att springa och bara andas genom näsan.

Anders inspirerar människor till bättre andningsvanor genom sina kurser i Medveten Andning. Han har skrivit boken med samma namn och skapat ett 7-steps-program till bättre andningsvanor och tagit fram produkterna Relaxator Andningstränare och Sleep Tape sovtejp.

När du läst igenom dokumentet hittar du fler mallar på samma tema i DokuMeras dokumentmallsbas under:

Alla mallar > Personal > Friskvård och hälsa

anders.olsson@medvetenandning.se

www.medvetenandning.se

DE FEM BÄSTA ANDNINGSTIPSEN FÖR ATT SKYDDA SIG MOT CORONAVIRUSET

Coronaviruset har snabbt blivit en del av alltfler människors vardag. Rädslan för viruset är troligtvis värre än viruset i sig självt, men samtidigt får vi inte negligera de människor som är rädda. Det som framför allt skrämmar är att det är ett nytt virus som vi saknar immunitet mot. Många undrar vad man kan göra dels för att skydda sig så att man inte blir smittad och dels för att stärka sin hälsa så att man klarar av att bekämpa viruset om man skulle bli smittad.

Denna promemoria syftar till att ge konkreta, effektiva råd till alla som känner oro för egen del eller andra människor. Tvätta händerna, undvik i möjligaste mån att resa och stanna hemma om du varit i någon riskzon är alla viktiga tips för att undvika att smittas och minska risken för att viruset sprids, men eftersom viruset är luftburet och sätter sig i luftvägarna är också sättet vi andas på viktigt att belysa. Under ett enda dygn andas vi in hela 10 000 – 20 000 liter luft. Det är enorma mängder och då en liter väger 0,1 gram blir det 10 – 20 kilo luft, alltså ca 10 gånger mer än den mängd mat vi äter. Luften innehåller en mängd bakterier, virus och andra partiklar. På ett enda dygn andas vi in uppemot 100 miljarder enligt forskning på Karolinska.

3

Ansiktsmask kan ge falsk känsla av trygghet

Att använda ansiktsmask är en åtgärd som blir allt populärare. Exempelvis i Kina får alla invånare numera gratis ansiktsmasker. Många läkare rekommenderar dock att man INTE använder masken, då de helt enkelt inte utgör ett effektivt skydd mot små luftburna partiklar som virus. Eftersom det är obekvämt ökar också risken att man ofta rör händerna till ansiktet för att rätta till masken. Särskilt med tanke på att de vanligaste maskerna endast håller i ca 3 – 4 timmar innan de måste bytas ut.

Vad värre är, många som använder masken, särskilt barn, öppnar munnen när de använder masken. Troligtvis leder det ökade luftmotståndet som masken ger att barnen upplever att det blir för tufft att andas genom näsan och öppnar därför munnen. Som du kan läsa längre ned i artikeln är näsandning ett av de absolut viktigaste andningstipsen, så att använda andningsmask kan i värsta fall vara kontraproduktivt där det leder till en falsk känsla av trygghet men i stället ökar risken för att smittas.

De fem bästa andningstipsen

För att skapa en stark inre miljö så handlar det långt ifrån bara om muskler och pannben. Det har visat sig att förbättrade andningsvanor är väldigt effektivt för att stärka vår inre miljö då det påverkar både tankar, känslor och vår fysiska kropp och skapar det inre lugn som krävs för att immunförsvaret ska kunna jobba optimalt. Nedan följer de fem viktigaste andningstipsen på vad du kan göra för att skydda och stärka dig:

1. Andas genom näsan
2. Humma

3. Andningsträna med Relaxator
4. Andas dig igenom dina rädslor
5. Gör övningar för att skapa öppna och välfungerande luftvägar

Andas genom näsan

Vi har fyra viktiga organ som exponeras för yttre hot: hud, magsäck, näsa och lungor. Vår hud och magsäck har ett surt pH; huden ca 5,5 och magsäcken ca 1,5 – 3, vilket ger ett effektivt skydd. Lungorna däremot har ett alkaliskt pH på ca 7,6, vilket är ett måste för att syret ska kunna föras över till blodet. Detta höga pH gör att lungorna inte skyddas mot partiklar utifrån på samma sätt som hud och magsäck. Därför är det näsans funktion som är avgörande för att skydda lungorna.

Luften vi andas in är full av bakterier, virus, kemikalier och andra partiklar. Cirka 75 % av alla partiklar och virus i luften filtreras bort när den passerar näsans slemhinnor och flimmerhår. När vi andas genom munnen går luften ofiltrerad ned i lungorna och vi hoppar alltså över kroppens första försvarslinje mot inkräktare.

Ju längre ned i luftrören och lungorna som partiklarna från inandningsluften hamnar, desto större risk att få inflammationer och infektioner. Med tanke på lungornas enorma upptagningsyta på 50 – 100 m², ungefär lika stor som en tennisplan, är det av största vikt att de hålls fria från virus och bakterier.

Så om vi är rädda för exempelvis coronaviruset räcker det inte med att tvätta händerna om vi samtidigt har munnen öppen och andas in 10 000 – 20 000 liter ofiltrerad luft varje dag. Snacka om att vi då silar mygg och sväljer kameler! Lite tillspetsat kan man säga att det är lika naturligt att andas genom munnen som det är att äta genom näsan.

Två viktiga anledningar till att andas genom näsan:

1.1 Kall näsa ökar risken för virusinfektion

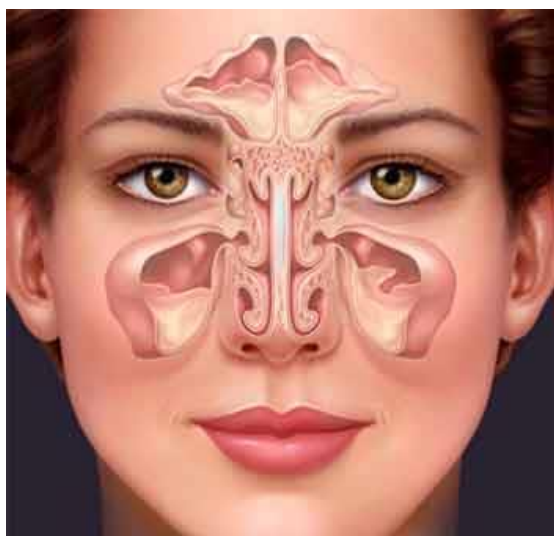


Näsan kan liknas vid en mycket effektiv värmeväxlare som värmer och fuktar luften. Vid inandning blir näsan kall och torr då den fuktar och värmer upp inandningsluften som oftast är kallare än kroppstemperatur, och vid utandning värms och återfuktas näsan av den 37-gradiga och 100%-igt fuktiga luften som kommer från lungorna. Om vi däremot andas in genom näsan och ut genom munnen kommer inte näsan att återuppvärmas och återfuktas vid utandning. Och om vi andas både in och ut genom munnen kommer näsan att bli konstant kall och torr.

Forskning visar att rhinoviruset, som är känt för att orsaka förkylning och infektion i övre luftvägarna, växer till sig när näsan kyls ned. Ju kallare det är i näsan desto mer går immunförsvaret ned på sparklaga, vilket skapar en gynnsam miljö för rhinoviruset att

föröka sig. Nu vet vi inte exakt hur coronaviruset beter sig, men det är inte otänkbart att en kall näsa erbjuder en miljö som är gynnsam för att även detta virus ska föröka sig.

1.2 Kvävemonoxid är bakteriedödande och antiviralt

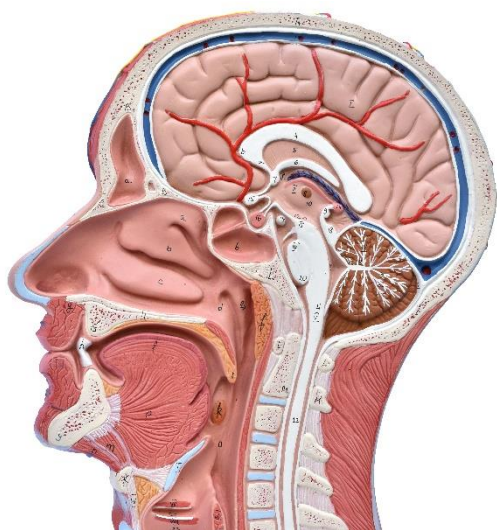


Kvävemonoxid, eller NO, är ett mycket viktigt ämne som produceras i stora mängder i näsans bihålor, något som upptäcktes av Eddie Weitzberg, Jon Lundberg och medarbetare på Karolinska Institutet i mitten av 1990-talet. När vi andas in genom näsan följer NO med inandningsluften och vidgar lufttrören så att luften passerar lättare.

NO är också bakteriedödande, antiviralt och antifungalt och oskadliggör därmed virus och bakterier som undkommit flimmerhåren i näsa och hals. Nere i lungorna bidrar NO till att blodkärlen vidgas så att syret lättare förs över till blodet. När vi andas in genom

munnen, kryddas inte luften med detta viktiga ämne.

Frigör en täppt näsa



"Men jag kan inte andas genom näsan", säger du kanske. "Den är ofta täppt eller så är näsgångarna trånga." En av effekterna av munandning är att en näsa som inte används, på sikt slutar fungera som den ska, ungefär som det engelska uttrycket *"if you don't use it, you lose it"* (det som inte används förloras).

Ett minskat luftflöde genom näsan ger ett lägre lufttryck som gör att näspassagen över tiden tillbakabildas och minskar i omfång, vilket bekräftades i en studie på patienter som genomgått laryngektomi och andas genom halsen. En täppt eller trång näsa är ofta ett tecken på att andningen inte är optimal. I

näsan, under näsmusslorna, finns svällkroppar. I takt med att man förbättrar sin andning kommer svällkropparna att minska i storlek, och näsan upplevs då som mindre trång.

Att vi får trånga luftvägar och näsgångar och täppt näsa är logiskt då det är kroppens försvarsmekanism för att försöka behålla ett optimalt koldioxidtryck. Koldioxid tillverkas i kroppen och i princip all koldioxid lämnar kroppen via utandningen. Vid brist försöker kroppen minska utflödet genom att göra luftvägarna trängre.

När vi börjar förbättra vår andning, andas genom näsan och bygga upp mer koldioxid i kroppen så kommer näsan automatiskt att bli mindre trång eftersom försvarsmekanismen inte behövs längre.

Tejpa munnen på natten



För att säkerställa att du bara andas genom näsan när du sover kan du tejpa för munnen med Sleep Tape. Det kanske låter konstigt, men jag rekommenderar alla att prova. En bra sömn är avgörande för vår hälsa. Under sömnen läker, reparerar och återhämtar sig kroppen. Hur vi andas när vi sover är av stor vikt, med tanke på det stora antalet timmar vi sover varje dygn.

Vanliga kommentarer är att man vaknar piggare, sover lugnare och behöver mindre sömn. Så här sa en kvinna – *Jag har varit tät i näsan nästan varje morgon och jag älskade tejpens från första dagen. Upplevde redan första morgonen att näsan var friare och att jag sovigt riktigt gott. Kommer aldrig sluta med tejp!*

Om vi sover med öppen mun innebär det per automatik att andningen överstiger kroppens behov. Denna låggradiga form av hyperventilering ger inte bara upphov till syrebrist, utan ökar också risken för att vi får ned ovälkomna partiklar i lungorna. Att tejpa munnen på natten är ett synnerligen enkelt sätt att säkerställa att munnen är stängd och att andningen sker in och ut genom näsan. Utan någon större kostnad får du andningen att jobba för dig under sömnen, i stället för emot dig.

Du kanske tycker att det låter barbariskt eller får obehagskänslor av blotta tanken på att tejpa igen munnen. Det är en relativt vanlig reaktion hos deltagarna på mina kurser. Obehaget är oftast en mental grej och efter att ha provat i några minuter upptäcker de allra flesta att det är helt ofarligt. Om du känner obehag kan du tejpa munnen en kvart före läggdags under några kvällar för att vänja dig vid känslan.

Humma för att öka luftcirkulation och bildandet av NO

Vid en försämrad andning försämras luftcirkulationen och trycket i näsan och bihålorna vilket skapar en grogrund för bakterietillväxt och inflammationer. Studier gjorda vid Karolinska Institutet visar att ett hummande ljud leder till en dramatisk ökning av luftflödet i bihålorna. Vidare ökar nivåerna av kväveoxid (NO, kväveoxid) med 15 – 20 gånger vid hummande jämfört med tyst utandning, vilket är gynnsamt då NO har både en stark antiviral, antifungal och antibakteriell effekt.

Här är en enkel humm-övning.

1. Stäng munnen och låt främre delen av tungan vila bakom framtänderna uppe i gommen, vilket är dess naturliga plats.
2. På utandning säg "Hmmm...", dvs "snörp åt" i stämbanden och pressa ut luften genom näsan så att ett hummande ljud uppstår.
3. Du kan känna hur det vibrerar litet i käken. Vibrationerna ökar luftcirkulation och produktion av NO i näsa och bihålor.
4. Vid konstant täppt näsa eller bihåleinflammation upprepa 20 – 40 andetag (ca 5 – 10 minuter) 2 – 4 gånger per dag under tio dagar eller tills besvären är borta.

5. För ännu bättre effekt kan du, samtidigt som du hummar, massera området kring näsan, tinningarna och ovanför ögonen (då vi har bihålor där också). Har du ont i halsen kan du massera halsen och tungroten. Massagen stimulerar blodcirkulationen till dessa områden. Halsmassagen stimulerar också vagusnerven som är direktkopplad till vårt lugn- och ro-system (den parasympatiska delen av det autonoma nervsystemet).
6. Övningen kan också göras i förebyggande syfte när du är på väg att bli förkyld eller när andan faller på.

Förbättra din andning med Relaxator andningstränare



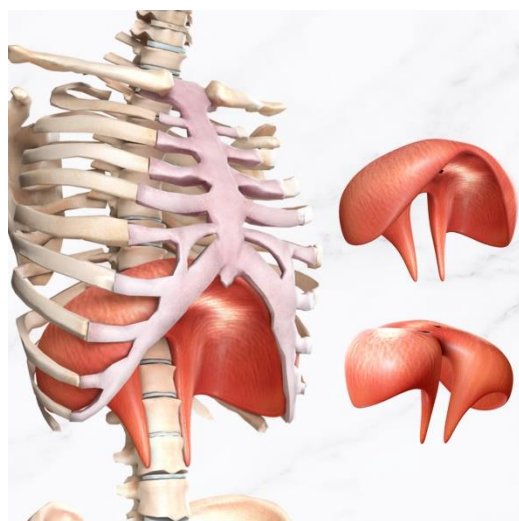
Relaxatorn ger ett ställbart motstånd på utandning så att utandningen förlängs. Det lägger grunden för en rytmisk, långsam, låg och liten andning. När vi andas på ett sätt som inte är optimalt lider vår kropp brist på syre. Hjärna, hjärta, muskler och ögon är alla storförbrukare av syre och en sämre syresättning har störst negativ påverkan på dessa organ och funktioner. Med Relaxatorn hamnar luften i högre utsträckning i mellangärdet vilket resulterar i ett effektivare syreupptag.

Så här sa en person – *“Jag är förkyld och har haft täppt näsa och inte kunnat sova bra*

senaste nätterna på grund av det. I natt när jag vaknade för 5:e gången beslöt jag mig för att testa med Relaxatorn. Då jag inte kunde andas in genom min täppta näsa fick jag andas in genom munnen och ut genom Relaxatorn. Efter en stund blev näsan fri så att jag helt plötsligt kunde andas genom den. Jag fortsatte en stund till med Relaxatorn, men snart nog somnade jag och sov sedan hela natten!”

Fem viktiga fördelar med att använda Relaxator:

1.3 STÄRKER ANDNINGSMUSKULATUREN



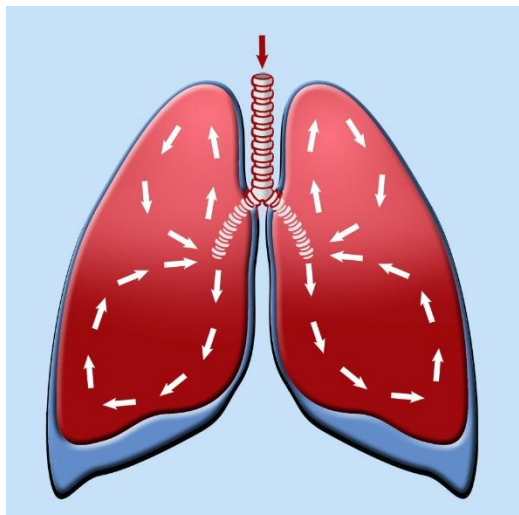
Andningsmusklerna består av diafragman, som du ser på bilden, samt muskler i mage, bröst, nacke och axlar. 70 – 80 procent av muskelarbetet vid inandning bör utföras av diafragman, vilket gör den till vår överlägset viktigaste andningsmuskel. Faktum är att hjärtat och diafragman är de enda två muskler i kroppen som aldrig vilar. De är konstant aktiva, hjärtat med att pumpa blod och diafragman med att flytta luften in och ut ur lungorna.

När vi använder Relaxatorn gör motståndet på utandning att vi tränar diafragman och övriga

andningsmuskler. När de fungerar bättre blir gasutbytet effektivare.

Gasutbytet, då kroppen tar upp syre och gör sig av med koldioxid, sker i lungornas lungblåsor, alveolerna. När vi sitter eller står finns det tack vare gravitationen mest blod i nederdelen av lungorna. Här finns även flest lungblåsor. När inandningsluften hamnar lågt ned i lungorna, ger det därför ett effektivare gasutbyte. Den stora mängden blod och lungblåsor underlättar för syret att föras över till blodet och koldioxiden att föras över från blodet till utandningsluften.

1.4 Ökar luftcirkulation i lungor och näsa

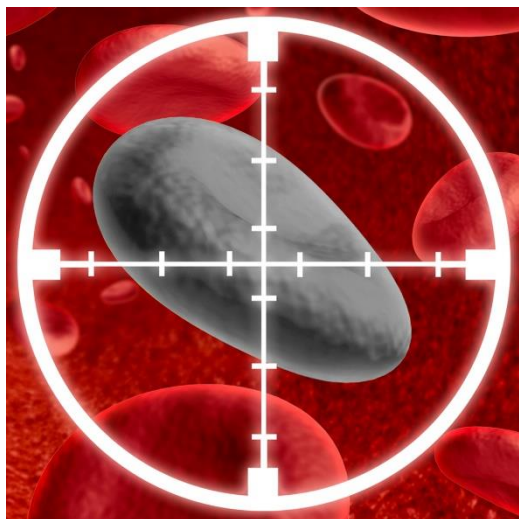


En andning där inandningsluften hamnar högt upp ger inte bara ett ineffektivt gasutbyte. Det medför också att luften längre ned i lungorna blir instängd och unken, då den blir fångad på grund av att luften inte cirkulerar.

Ett optimalt luftflöde i lungorna är som vattnet i en porlande bäck. När luften blir instängd, vilket sker vid trånga luftvägar, munandning och ytlig andning, kan luften mer liknas vid vattnet i en damm, stillastående och unket. När luftcirkulationen försämras i näsa, bihålor och lungor skapas en miljö som är gynnsam för virus och bakterier och de kan därmed föröka sig lättare. Motståndsandning med Relaxator ökar

trycket i näsa och bihålor vilket leder till en ökad luftcirkulation.

1.5 Minskar stress vilket boostar immunförsvaret



Varför är det så vanligt att vi blir sjuka till helgen eller när semestern kommer? Jo, då slappnar vi av och minskar den inre stressen, vilket i sin tur gör att immunförsvaret blir mer aktivt.

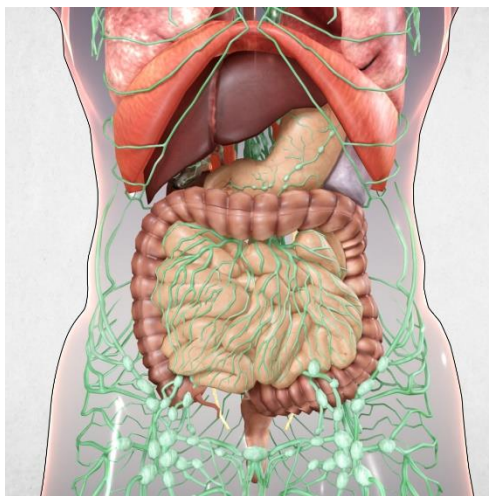
Vårt immunförsvar är nästintill lika komplext som vårt nervsystem och dess uppgift är att oskadliggöra inkräktare som finns i vår kropp. När vi upplever stress trycks immunförsvaret ned. Det är därför som stresshormoner ges till personer som genomgått organtransplantation. Då det nya organet uppfattas som en inkräktare är stresshormonernas uppgift att försvaga immunförsvaret så pass att det inte stöter bort organet.

Ett extremt exempel finner vi boken Livet måste ha mening av Viktor Frankl som överlevde tre år i koncentrationsläger. När han deporterades till Auschwitz började det med en fyra dagars tågresa i en trång vagn och endast ett mål mat under den långa resan, följt av en första selektion där 90 % av de nyanlända direkt skickades till gaskammaren, vars avrättning de 10 % som valts ut för att leva kunde bevittna då meterhöga eldsflammar slog ut ur

skorstenarna, därefter avklädning och rakning av hela kroppen, sedan stå ute i senhöstkylan naken och våt efter duschen, bli varse att minsta förseelse ledde till omedelbar hängning, och slutligen sova nio personer i en brits på 2×2,5 meter OCH trots denna extrema fysiska och mentala stress vakna upp nästa dag utan att ens fått snuva.

När du andas ut genom motståndet i Relaxatorn så förlängs utandningen, vilket minskar stressen. Utandning är kopplat till avslappning och genom att förlänga utandningen ökar kroppens förmåga att slappna av och gå ned i varv. En förlängd utandning har också en positiv påverkan på inandningen, då luften når längre ned i lungorna. Andningen blir också långsammare. Låg och långsam andning är motsatsen till den ytliga och snabba andningen som är starkt förknippad med stress.

1.6 Stimulerar lymfflödet – vårt avloppssystem



Ett system som är beroende av diafragmans rörelse är lymfsystemet. Alla organ i buken ger ifrån sig slaggprodukter. Lymfsystemet, som är en viktig del av vårt immunförsvar, har som uppgift att föra bort detta slagg via lymfvätskan. Vi har mer lymfvätska än blod i kroppen, men till skillnad från blodet som pumpas runt av hjärtat, saknar lymfvätskan en egen pump. Lymfvätskan får i stor utsträckning förlita sig på muskelrörelser. Därför är rörelsen i diafragman väldigt viktig för lymfsystemet, då det är en rörelse som pågår utan uppehåll.

När vi andas snabbt och ytligt minskar trycket i mellangärdet vilket försämrar hållningen. Särskilt tydligt blir detta när man sitter ned, vilket vi är många som gör i alltför stor utsträckning. Som vi gått igenom tidigare leder bröstandning till att syresättningen i blodet minskar. Diafragmans rörelse minskar också försämrar lymfsystemets förmåga att leda bort restprodukter från buken.

1.7 Balanserar nervsystem vilket ger bättre energihushållning



Den del av nervsystemet som kontrollerar icke-viljestyrda funktioner, exempelvis muskler i blodkärl och luftvägar, hjärtslag och matsmältning, kallas för det autonoma nervsystemet. Det är uppdelat i en sympatisk, aktiverande del och en parasympatisk, lugnande del.

Den sympatiska delen förbereder kroppen för ökad aktivitet och är aktiv vid kamp/flykt-respons. Den parasympatiska delen influerar till vila, återhämtning och att hushålla med energi.

Hög sympatisk aktivitet är som att köra på motorvägen i 130 kilometer i timmen. Vi har tunnelseende och reagerar i stor utsträckning

instinktivt på det som sker. Vi hamnar lättare i konflikter och betraktar världen genom glasögon som gör att vi upplever den som hotande och känner rädsla och oro.

Om vi i vårt dagliga liv opererar i huvudsak från sympatisk stimulering, innebär det att vi gör av med mer energi än nödvändigt. Alla känner vi till hur det är att vara sjuk och orkeslös. Anledningen är att all energi går åt till immunförsvaret för att bekämpa inkräktarna som gör oss sjuka. Andningsträning med Relaxatorn är ett effektivt sätt att lägga ur turbon så att vi inte engagerar vårt stressystem mer än nödvändigt och därmed hushålla med energi, så att inte minst immunförsvaret kan göra sitt jobb.

Andas dig igenom dina rädslor

Vad är priset för att hålla inne med känslor eller ältar gamla konflikter? Helt klart är att det inte är gratis.

- Vad händer om jag håller ut handen en stund? – Ingenting.
- Precis, men vad händer om jag håller ut handen i en timme? – Du blir trött.
- Ja, och vad händer om jag håller ut handen i ett dygn? – Du blir aptrött och får kramper...
- Mmm, med all säkerhet. Vad händer om jag i stället för en tom hand håller ut en kettlebell som väger 10 kg? – Du blir jättetrött efter bara en liten stund!
- Precis.

Det är så här vår kropp fungerar. Den gör av med mängder av energi när vi håller kvar vid ilska, oro, rädsla, trauman m.m. Ju kraftfullare de är, desto mer energi går det åt.

Rädslor tar massor av energi, vilket bland annat gör oss stressade och trycker ned vårt immunförvar.

Att hålla inne känslor försvagar



Att hålla inne känslor är dock inte gratis. Det kostar på att ligga steget före för att undvika de personer och situationer som riskerar att trigga igång det jobbiga. Och all skräpmat, cigaretter, alkohol, droger etc. vi konsumerar för att döva det där som gnager inom oss har också ett pris. Vi förlorar en stor mängd energi när vi

håller kvar vid ilska, oro, rädsla, trauman och ältar gamla konflikter. Ju kraftfullare de är, desto mer energi går det åt.

I en intressant studie delades deltagarna in i två grupper, där den ena gruppen blev instruerad att hålla inne med sina känslor medan den andra gruppen uppmuntrades att vara i kontakt med sina känslor. Därefter fick de se samma film.

Efter filmen fick de trycka ihop en handstärkare så många gånger de kunde. Det visade sig att de som hållit inne med sina känslor var markant svagare än de som var i kontakt med dem. Med andra ord, vi läcker energi när vi håller inne med vad vi egentligen tycker, tänker och känner.

Övning del i – lista dina rädslor

Genom att ta andningen till hjälp kan du uppleva den trygghet som gör att du i högre grad vågar möta dina rädslor, sorger och trauman i stället för att fly från dem. När du minskar din rädsla för att säga förlåt, prata inför folk eller stå upp för vad som är viktigt för dig, växer du också som människa.

Sätt av 5 – 10 minuter och skriv ned en lista, stort som smått, på de situationer eller personer som gör eller har gjort dig rädd, upprörd, förbannad, irriterad eller stressad. Ställ dig själv frågor som *"Vad är det som skrämmer mig allra mest idag?"*, *"Vad skrämde mig mest när jag var liten?"*, *"Fanns det några plågoandar som gjorde min uppväxt jobbig?"*

Vad inte rädd för att gräva på djupet då vi nämligen har en förmåga att förtränga det vi varit med om som vi upplevt som jobbigt.

Övning del ii – andas dig igenom dina rädslor

Övningen hjälper dig att våga möta dina rädslor och få dem att minska eller upphöra. Övningen gör också att du känner dig tryggare och modigare närhelst du rör dig utanför din bekvämlighetszon.

Genom att bibehålla en rytmisk, långsam, låg andning så vågar du vara kvar i dina rädslor en längre tid.

1. Sätt av 5 – 10 minuter
2. Välj ut någon eller några situationer och/eller personer från listan du skrivit ovan. Gör dem så levande som möjligt genom att fantisera livfullt och lägga på färger, ljud, rörliga bilder och andra människor. Tillåt känslorna att bli allt tydligare.
3. Notera hur du andas när du upplever dessa jobbiga saker. Om din andning är stressad och spänd är det helt naturligt. Om du har svårt att komma i kontakt med dina rädslor kan du ta andningen till hjälp och andas snabbt och högt uppe i bröstet, eller hålla andan helt och hållet.
4. Gör nu andningen rytmisk, låg och långsam genom att förlänga utandningen. Din kompis andningen är med dig hela tiden och gör att du kan känna dig lugn och trygg mitt bland allt det jobbiga. Du kan nu med fördel använda Relaxatorn.

Övning del iii – reflektera över dina rädslor

Avsluta övningen med att under 5 – 10 minuter reflektera kring dina rädslor. Var nyfiken på var rädslorna kommer ifrån. På vilket sätt vill de skydda dig? Vilka fördelar ger de? Vad har du att lära av dem? Vilka insikter kan de ge dig? De rädslor du upplever har ett syfte. Det kan vara att skydda dig, men det kan också vara att hjälpa dig till nya insikter.

Kanske ger reflektionen upphov till frågor som – *"Hur vill jag EGENTLIGEN leva mitt liv?"*, *"Vad behöver min kropp för att läka?"* och *"Vilka beslut måste jag fatta för att få inre frid?"*

Genom att börja nysta i dina rädslor kan du upptäcka vad som finns bakom dem. Dina svar på dessa frågor kanske blir *"Jag måste skilja mig"*, *"Jag måste tala ut med min pappa"* eller *"Jag måste börja måla igen"*.

Övningar för att skapa öppna och välfungerande luftvägar

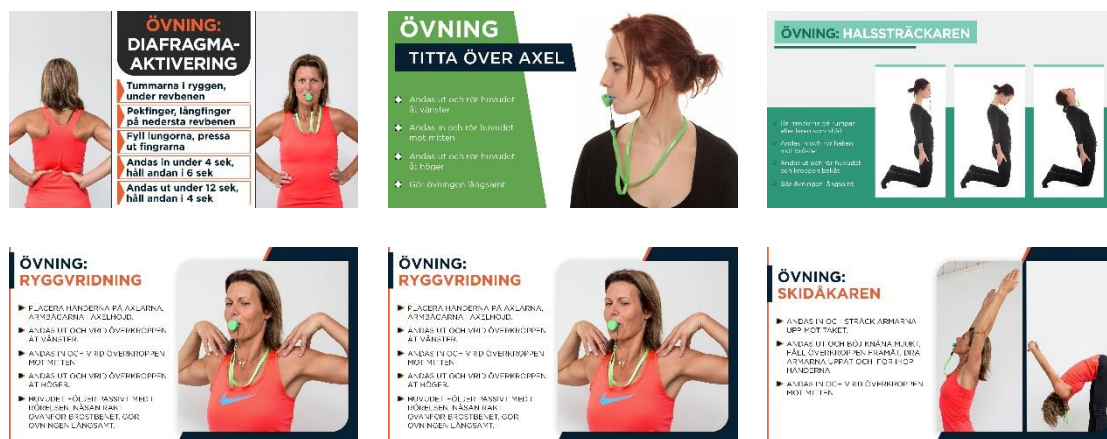
De sex övningarna nedan syftar bland annat till att göra dina andningsvägar fria och välfungerande och dina andningsmuskler avslappnade. Välj ut några övningar som känns rätt för dig och sätt samman ditt eget träningsprogram på exempelvis tio minuter. De kan med fördel göras varje dag eller när du finner tid för dem.

12

Lägg gärna in ett par lugna andetag, där du reflekterar över hur det känns i kroppen, innan du går vidare till nästa övning.

Sträva efter att ha en upprätt och rak rygg under övningarna då det underlättar diafragmans arbete och gör andningen lägre. Försök andas avslappnat och lugnt, rytmiskt och lågt.

Det är en fördel att använda Relaxatorn, den hjälper dig att bibehålla en bra andning under övningarna. Övningarna hjälper dig till en allt bättre vardagsandning där du andas fler och fler av dygnets 20 000 – 25 000 andetag enligt Medveten Andnings sju goda vanor – näsan, magen, långsam, litet, upprätt hållning, rytmisk och tyst. Klarar du att bibehålla en upprätt hållning och en avslappnad andning under övningarna är chansen stor att du klarar det i allt fler situationer i din vardag.



Om DokuMera

Hos alla företag – stora som små – finns möjligheten att arbeta effektivare genom att använda sig av färdiga mallar. Avancerade dokument är tidsödande att upprätta samtidigt som de kräver expertkunskap för framtagandet. Och som vi alla vet: Experter kostar pengar – mycket pengar.

DokuMera är ett B2B-företag som hjälper människor i svenska företag till en lönsammare och bekvämare tillvaro genom att tillhandahålla digitala dokument via internet. Tillsammans med sakkunniga experter har vi under åren tagit fram tusentals mallar för bland annat juridiska och ekonomiska dokument som säljs både via e-handel och genom personlig försäljning.

Under åren har DokuMera utvecklat Sveriges största databas av digitala, exempelbaserade dokumentmallar, riktade mot företag och organisationer. Produkterna laddas enkelt ned från Internet av våra kunder – företag och organisationer – och kan köpas styckvis eller genom att teckna ett årsabonnemang.

www.dokumera.se
info@dokumera.se