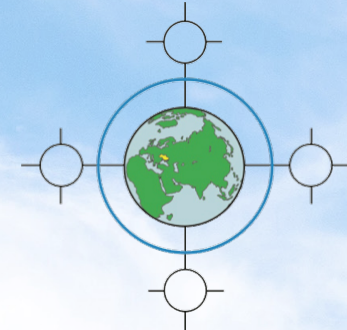


NÁMSKEIÐ UM HEILSUTENGDA ÖNDUN



Nánar má lesa um öndunaræfingar í eftirfarandi rannsóknum:

Bruton A et al. 2005. The Buteyko breathing technique for asthma, review.

Jerath et al. 2015. Self-regulation of Breathing as a Primary Treatment for Anxiety, review.

Cernes et al, 2015. RESPeRATE, the role of paced breathing in hypertension treatment, review

Jafari et al, 2017. Pain and respiration: a systematic review.

Courtney R. 2020. Breathing retraining in sleep apnoea: review

Monique van Oosten, MSc

Sjúkrapjálfi með sérhæfingu í öndun og viðurkenndur Buteyko þjálfari.

Sími: 899 8456

Netfang: monique.v.oosten@gmail.com

www.ondum-lettar.com

ERTU MEÐ ASTMA?

... öndunarerfiðleika eða
eftirfarandi kvilla?

Kvíða • Streitu • Ofnæmi
Kvefsækni • Langvinna berkjubólgu
Svefnvandamál • Kæfisvefn
Þrekleysi • Síþreytu • Háþrýsting

Hvernig tengist öndun heilsu okkar?

Öndun er veigamikill orsakabáttur marga heilsufarsvandamála nútímans og er astmi þeirra greinilegastur. Verði öndunin meiri en þörf er á getur líkaminn gripið til varnarviðbragða og til lengri tíma hrakar heilsu okkar. Dæmi um slíkt varnarviðbragð er að þrengja öndunarveginn, sem leiðir síðan til astma. Þegar öndunarferlið kemst aftur í jafnvægi minnka þessi vandamál og heilsa okkar batnar.

Hvað er til ráða?

Með því að endurheimta eðlilega öndun má öðlast jafnvægi í líkamanum og betri heilsu. Þetta má gera með markvissum æfingum sem leiða til þess að við öndum minna og dregur úr neikvæðum áhrifum oföndunar. Aðferðafræðin er viðurkennd og byggir á vísindalegum rannsóknum, hún er árangursrík og stangast ekki á við hefðbundnar aðferðir.

Hvað er kennt á námskeiðinu?

Kennd er öndunaraðferð sem byggir á einstaklingsmiðaðri þjálfun. Hugmyndafræðin er kynnt og þátttakendur fræddir um mikilvægi þess að anda í gegnum nefið og að vera beinn í baki. Kenndar eru æfingar og rætt er um heildræna lífssýn, streitu og mataræði. Með einföldum mælingum og spurningalistum eru árangur og einkenni metin. Aðferðin hjálpar fólki að anda smám saman minna og hreyfa sig í samræmi við andardráttinn. Þannig geta óþægileg einkenni og kvillar horfið smátt og smátt, jafnframt því sem lífsorka og þrek eykst. Áhrif aðferðarinnar geta verið fljótverk, greinileg og langvarandi.

Markmið námskeiðsins:

- Ná tökum á önduninni.
- Minnka sjúkdómseinkenni.
- Bæta þrek.
- Auka lífsgæði.

Hvenær er kennt?

Námskeiðið er kennt í átta 45 mínútna kennslustundum og hægt er að velja hóptíma eða einstaklingstíma eftir samkomulagi. Margir þættir geta haft áhrif á öndunina og þess vegna er erfitt að ná árangri án eftirfylgdar. Því er boðið upp á endurkomu eftir 2-3 mánuði og aftur eftir 1 ár.

Lykillinn að árangri er kennsla af hálfu buteykopiðjálfa, að þú sért tilbúin(n) að tileinka þér nýja hugmyndafræði og gera einfaldar æfingar daglega.