

28-dagars Medveten andningsträning



Andas bättre - må bättre

MEDVETEN andning



Medveten andningsträning



STEG 1 - ANDNINGINDEX 18 FRÅGOR

Nedanstående frågor handlar om dina andningsvanor och hur fria eller blockerade dina andningsvägar är. Blockerade luftvägar, överandning, oregelbunden andning är alla faktorer som kan ge upphov till många till synes helt orelaterade hälsoproblem., därav frågor om exempelvis magbesvär. **Ringa in på skalan 0–4 som du tycker att det stämmer med dig.** Alla frågor gäller den senaste månaden.

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Mycket ofta
1. Täppt näsa, täppta bihålor, trånga näsgångar, återkommande förkylningar	4	3	2	1	0
2. Spänd käke, gnisslar tänder/biter ihop på natten	4	3	2	1	0
3. Framåtlutad hållning	4	3	2	1	0
4. Sömnproblem, snarkar, sömnapné	4	3	2	1	0
5. Ont i nacke och/eller axlar	4	3	2	1	0
6. Inre stress, hjärna på högvarv	4	3	2	1	0
7. Slem i halsen, harklar, hostar	4	3	2	1	0
8. Klumpkänsla i hals/svalg, svårt att svälja, irriterad hals	4	3	2	1	0
9. Öppen mun, andas genom munnen	4	3	2	1	0
10. Torra läppar, torr mun, torrhosta	4	3	2	1	0
11. Tungt att andas/svårt få luft/tryck över bröstet	4	3	2	1	0
12. Andfådd vid ansträngning, mjölksyra i muskler vid arbete	4	3	2	1	0
13. Rösten bär ej, pipig, nasal, heshet, ansträngd röst	4	3	2	1	0
14. Magbesvär, viktproblem	4	3	2	1	0
15. Hjärtklappning, extraslag	4	3	2	1	0
16. Stel, spänd, värk i kroppen	4	3	2	1	0
17. Oroskänslor, rädsla, ångest	4	3	2	1	0
18. Andas uppe i bröstet, svårt att djupandas	4	3	2	1	0

SUMMA ANTAL POÄNG _____

Maximalt antal andningsindex-poäng är 72. En hög poängsumma indikerar en bra andning och en kropp i balans som har stora inre resurser och därmed klarar av svårare utmaningar. En poängsumma som är lägre än 25 indikerar att din andning har en stor förbättringspotential. En låg poängsumma visar på en kropp i obalans och lägre inre resurser.

STEG 2 - SÄTT MÅL

Skriv ned dina tre viktigaste mål relaterat till ditt välmående. Att hitta meningen i det man gör är många gånger avgörande för att lyckas. Att sätta mål i samband med andningsträningen skapar mer motivation och meningsfullhet. När du sätter dina mål, se till att det blir en lagom utmaning så att du kan njuta av vägen till målet. Syftet med andningsträningen är att reducera stress i ditt liv, inte lägga på ännu mer.

OBS! För att sätta ett mål behöver du inte veta hur du ska göra för att uppnå målet.

Exempel på mål kan vara:

- Färre konflikter med min omgivning
- Minska min medicinering
- Ta hand om min kropp bättre
- Ha lättare för att behålla lugnet när jag blir arg
- Förbättra min andning
- Bli kvitt ständigt återkommande förkylningar
- Öka antalet dagar där jag inte dricker alkohol
- Ha ett jämnare och gladare humör
- Ha mer energi
- Minska mitt sockersug
- Nå min idealtvikt
- Komma igång med fysisk aktivitet

STEG 3 - KOPPLA EN MÅLBILD TILL MÅLET

En målbild svarar på frågorna ”**Hur vet jag att jag nått målet?**” respektive ”**Hur känns det när jag nått målet?**” Ju mer känslomässigt engagerade vi är i ett mål, desto större chans att vi når det. Ett sätt att engagera känslorna är genom att koppla en målbild till målet. Exempelvis:

- *Mål:* Ha mer energi. *Målbild:* Vakna utvilad och pigg, full av energi.
- *Mål:* Nå min idealtvikt. *Målbild:* Vågen visar min idealtvikt och jag är jättenöjd med min kropp.
- *Mål:* Minska alkoholinlag. *Målbild:* En fest där jag är nykter, avslappnad och full av självförtroende.
- *Mål:* Göra fler mål när jag idrottar. *Målbild:* När jag gör målgesten efter målet.

MINA TRE VIKTIGASTE MÅL

1. _____
Målbild: _____
2. _____
Målbild: _____
3. _____
Målbild: _____

STEG 4 - ANDNINGSVANOR I VARDAGEN

Under 28 dagars andningsträning fyller du i en gång per vecka (dag 7, 14, 21 och 28) vilka situationer och känslor som triggar igång en andning som är stressad. Exempelvis överandning, kaotisk andning, andningsuppehåll, bröstandning, munandning eller ljudlig andning – hostar, harklar, snorar, sniffar.

Ange en siffra mellan 0-4 som du tycker stämmer med hur stressad din andning varit under veckan.

4 = aldrig, 3 = sällan, 2 = ibland, 1 = ofta, 0 = mycket ofta.

Min andning är dålig när jag:	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4
1. Kör bil				
2. Gör hushållsarbete				
3. Koncentrerar mig				
4. Anstränger mig fysiskt				
5. Pratar				
6. Sitter framför datorn				
7. Tittar på tv				
8. Sover				
Min andning är dålig när jag blir:				
9. Arg, irriterad				
10. Nedstämd, ledsen				
11. Stressad				
12. Rädd, orolig				

SUMMA ANTAL POÄNG _____

Maximal poängsumma är 48. En hög poängsumma pekar på bra andningsvanor i vardagen. En poängsumma som är lägre än 15 tyder på att du har mycket att vinna på att förbättra din andning i olika situationer och när du upplever olika känslor.

Tips:

I början kan det vara en fördel att ställa en klocka som ringer exempelvis varje timme, för att påminna dig att kolla andningen.

STEG 5 - TRÄNINGSSCHEMA 28 DAGARS MEDVETEN ANDNINGSTRÄNING

I träningsschemat på nästa sida för du in uppgifter om din dagliga träning:

- Relaxator = antal minuters träning med Relaxatorn
- Fysisk aktivitet = antal minuters fysisk aktivitet med stängd mun
- Tejp = sätt ett kryss om du sovit med tejp på mun

MINA TRE VIKTIGASTE MÅL

Skriv ned dina tre viktigaste mål relaterat till din hälsa och välbefinnande samt en tillhörande målbild.

1. _____

Målbild: _____

2. _____

Målbild: _____

3. _____

Målbild: _____

Träningsschema 28 dagars Medveten andningsträning

För in uppgifter om din dagliga träning i diagrammet nedan

- **Relaxator** = antal minuters träning med Relaxatorn
- **Fysisk akt.** = antal minuters fysisk aktivitet med stängd mun
- **Tejp** = sätt ett X om du sovit med tejp på mun

	MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE	LÖR	SÖN
Medveten andnings fem principer:							
• Näsan	DAG 1 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>	DAG 2 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>	DAG 3 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>	DAG 4 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>	DAG 5 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>	DAG 6 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>	DAG 7 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>
• Magen							
• Avslappnad	DAG 8 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>	DAG 9 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>	DAG 10 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>	DAG 11 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>	DAG 12 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>	DAG 13 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>	DAG 14 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>
• Rytmsisk							
• Tyst							
Tänk på:							
• Andningsmedvetenhet	DAG 15 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>	DAG 16 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>	DAG 17 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>	DAG 18 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>	DAG 19 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>	DAG 20 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>	DAG 21 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>
• Stängd mun							
• Förlängd utandning							
• Kroppsmidvetenhet	DAG 22 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>	DAG 23 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>	DAG 24 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>	DAG 25 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>	DAG 26 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>	DAG 27 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>	DAG 28 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>
• Minska mental stress							
• Frigör känslblockeringar							
Kom ihåg: Ha skoj på din resa! Din kropp är din bästa vän och när du tar hand om den så tar den hand om dig.	DAG 29 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>	DAG 30 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>	DAG 31 Relaxator _____ Fysisk akt. _____ Tejp <input type="checkbox"/>				

STEG 6 - ANDNINGSINDEX 18 FRÅGOR

Efter 28 dagars andningsträning svarar du återigen på nedanstående frågor. Ringa in på skalan 0-4 som du tycker att det stämmer med dig. Alla frågor gäller den senaste månaden. Är det någon skillnad i poängsumman jämfört med fyra veckor tidigare?

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Mycket ofta
1. Täppt näsa, täppta bihålor, trånga näsgångar, återkommande förkylningar	4	3	2	1	0
2. Spänd käke, gnisslar tänder/biter ihop på natten	4	3	2	1	0
3. Framåtlutad hållning	4	3	2	1	0
4. Sömnproblem, snarkar, sömnapné	4	3	2	1	0
5. Ont i nacke och/eller axlar	4	3	2	1	0
6. Inre stress, hjärna på högvarv	4	3	2	1	0
7. Slem i halsen, harklar, hostar	4	3	2	1	0
8. Klumpkänsla i hals/svalg, svårt att svälja, irriterad hals	4	3	2	1	0
9. Öppen mun, andas genom munnen	4	3	2	1	0
10. Torra läppar, torr mun, torrhosta	4	3	2	1	0
11. Tungt att andas/svårt få luft/tryck över bröstet	4	3	2	1	0
12. Andfådd vid ansträngning, mjölksyra i muskler vid arbete	4	3	2	1	0
13. Rösten bär ej, pipig, nasal, heshet, ansträngd röst	4	3	2	1	0
14. Magbesvär, viktproblem	4	3	2	1	0
15. Hjärtklappning, extraslag	4	3	2	1	0
16. Stel, spänd, värk i kroppen	4	3	2	1	0
17. Oroskänslor, rädsla, ångest	4	3	2	1	0
18. Andas uppe i bröstet, svårt att djupandas	4	3	2	1	0

SUMMA ANTAL POÄNG _____

STEG 7 - UTVÄRDERING MEDVETEN ANDNINGSTRÄNING

1. Har andningsträningen lett till någon förändring avseende:

ANI-index: Före: _____ Efter: _____

Andningsvanor: Vecka 1: _____ Vecka 4: _____

2. Upplever du någon förbättring vad gäller (hoppa över det som inte berör dig):

	Ingen										Mycket stor											
- Koncentration	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
- Energinivå	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
- Stress	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
- Sömn	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
- Humör	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
- Smärta/värk	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
- Mage/matsmältning	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
- Luftvägar (näsa, hals, lungor)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
- Rädsla, oro, ångest, depression	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. Har du blivit mer medveten om hur du andas?

4. Har det skett någon förändring i ditt sätt att andas sedan du började andningsträna?

5. Hur har du upplevt att sova med tejp på mun på natten?

6. Hur har du upplevt att andningsträna med Relaxatorn?

7. Hur har du upplevt att göra fysisk aktivitet med stängd mun?

8. Hur har du upplevt att andningsträningen hjälpt dig uppnå eller komma närmare dina mål?

Lycka till !



Sorena AB

Box 8078

163 08 Spånga

Tel: 08-36 03 08

E-post: info@sorena.se

Hemsida: medvetenandning.se