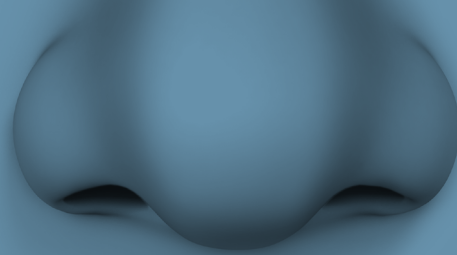


# DEN ESSENTIELLE ÅNDEDRÆTSØVELSE TIL AT SLIPPE STRESS, ANGST OG SMERTER



# INDHOLDSFORTEGNELSE

|  |    |
|--|----|
| Velkommen .....  | 3  |
| Hvem er jeg? .....                                       | 4  |
| To historier med kombi af stress, angst og smerter ..... | 5  |
| Angst .....  | 6  |
| Stress .....   | 8  |
| Hvorfor vejrtrækning kan hjælpe dig .....                | 10 |
| Sådan trækker vi vejret optimalt i dagligdagen .....     | 12 |
| Øvelse 1: Test dig selv .....                            | 13 |
| Øvelse 2: Sådan fungerer dit grundåndedræt .....         | 14 |
| Øvelse 3: Sådan slipper du din muskulatur .....          | 15 |
| Øvelse 4: Mundstilling .....                             | 16 |
| Øvelse 5: Vejrtrækning i bryst eller bug .....           | 17 |
| Opsummering og afslutning .....                          | 18 |

# VELKOMMEN

Der er tre områder, hvor dit grundåndedræt er en afgørende hjælp for dig: Ved angst, stress og smerter.

De tre områder kan opleves alene, men oftest opstår de i en kombination. Måske som en kombination af intens angst og stress, af stress og smerter eller af angst og smerter - eller måske oplever du hele pakken af både angst, stress og smerter på én gang. Det er heller ikke ualmindeligt.

Normalt sker det sådan, at angsten, stressen og/eller smerten kommer snigende og din krop begynder at reagere!

Så føler du, at dine åndedrag stopper i halsen, at din vejrtrækning slet ikke kan komme ordentligt ned i maven og få dig til at slappe af. Det hele foregår oppe i brystkassen, du oplever stressen, får måske symptomer på angst, og måske samtidig en fysisk krop, der melder om smerter.

Det er en meget normal reaktion, og grunden til den ligger i den måde, kroppen er indrettet på. Den fungerer nemlig sådan, at vejrtrækningen ikke kun er åbningen til at sende ilt rundt i både muskler, organer, nervesystem m.m. Vejrtrækningen er også den eneste måde, hvor igennem du kan få kontakt til og slippe dine følelser.

Når følelser eller stress overtager kroppen, kan de derfor komme til at dominere, hvis ikke du har redskaber til at bruge din vejrtrækning rigtigt og gennem den tage rigtigt imod følelserne og slippe kontrollen. Men de redskaber kan læres. Så hvis du ikke lykkes med at holde stressen eller

angst-følelsen på afstand i dag, så er der altså håb forude.

Jeg har arbejdet med mennesker og Body SDS behandlinger siden 2006, og jeg har hjulpet mange med både stress, angst og smerter samt kombinationer af disse tre tilstande. Jeg ved derfor, at du ikke står alene, og jeg forstår godt, hvis du føler dig frustreret. Jeg ved også, at du sikkert allerede har prøvet andre ting, men uden at finde den rigtige løsning, der kan støtte netop dig i at forandre din hverdag og sende din stress, angst og smerter på porten.

Den løsning vil jeg gerne hjælpe dig med at finde.



# HVEM ER JEG

Mit navn er Keven Søgård Bruun, og jeg har fungeret som Body SDS terapeut siden 2006. Jeg har dertil været underviser hos Body SDS a/s siden 2010, både for elever under uddannelse til Body SDS terapeut, samt på vores overbygningskurser for uddannede terapeuter.

Det er en fantastisk inspiration at fungere som underviser, hvor jeg igen og igen oplever hele den udvikling, som en elev/person gennemgår på deres 3-årige uddannelse hos Body SDS.

I det hele taget har personlig udvikling været omdrejningspunktet i det meste af det, som jeg har foretaget mig: Fra at spille musicals og teater til at tage uddannelsen som Body SDS-terapeut. Det samme gælder den hypnose- og regresionsterapeut uddannelse, som jeg har føjet til for indsigtens skyld, samt mange af de øvrige ting, jeg beskæftiger mig med.

Grunden til mit fokus på den personlige udvikling hos både mig selv og andre er, at jeg ser fremtiden som noget, man selv kan have indflydelse på ved at gøre sine ønsker til målrettet handling. Men det kræver, at man kender sig selv.

Jeg er meget nysgerrig og samtidig målrettet. Jeg er tro mod det, jeg mærker i mig selv og søger hele tiden veje, der giver mig et nyt potentiale eller skaber relationer, der er med til at rykke min egen udvikling.

På den måde bliver de relationer, jeg møder, til en fælles udvikling, hvor man blandt andet kan bygge forretning i fællesskab, og på den måde skabe udvikling for mange mennesker.

I mit daglige virke som Autoriseret Body SDS-terapeut i Odense er det en fornøjelse at modtage klienter, og følge med i den udvikling, de oplever undervejs i et forløb.

Jeg har så mange gode oplevelser i mit arbejde. Det er utrolig inspirerende at møde mennesker, der forvandler sig og hurtigt får følelsen af, at det er det bedste, der er sket for dem.

På min hjemmeside, [body-fyn.dk](http://body-fyn.dk), kan du se en lille film, der giver dig en oplevelse af behandlingen, ligesom du kan møde nogle af mine klienter, der fortæller om deres oplevelser.

Det er et fantastisk job, som for mig er utroligt berigende.



# TO HISTORIER MED KOMBINATION AF STRESS, ANGST OG SMERTER

## STRESS, SMERTER OG STIVHED

Før Body SDS behandlingen havde jeg en meget **stiv** og **stresset** krop med smerter. Jeg spiller til hverdag 1 div. håndbold i Randers, og med landsholdet på Grønland. Før Body SDS behandlingen har jeg været til nogle fysioterapeuter, hvor det kun hjalp et kort tid.

Jeg har virkelig haft gavn af at blive behandlet hos Keven (body-fyn.dk). Han er én, som går ned i de mindste detaljer for at give den bedste behandling som overhovedet muligt. Det har så gjort, at min krop er blevet mere smidig og ikke længere har ondt ved mine led og andre steder.

Derfra har han også **lært** mig at **trække vejret ordentligt**, og så har han fjernet det stress, som har været i min krop i lang tid. Det har gjort, at min hverdag er blevet meget lettere. Jeg føler, at min krop er meget mere afslappet og har mere overskud til hverdagens forskellige gøremål. Derfor kan jeg **anbefale** jer andre at gå til Keven, hvis I har nogle **problemer med kroppen** eller lider af **angst** eller nogle andre symptomer. Det vil altid være nemmest bare at kontakte Keven, for der er altid hjælp at hente.

Mvh. Michael Ingemann  
Håndboldspiller 1 div.

## ANGST OG SMERTER FRA KATE

**Indsigt** i mit **åndedræt** forløste min **angst** og **smerter**. Inden mine Body SDS behandlinger hos Keven (body-fyn.dk), fyldte bekymringer og angst i perioder rigtig meget i **min hverdag**.

Ofte udviklede bekymringerne sig til angst. Det kunne være alt fra små ting til tanker, der var hæmmende for min hverdag, samt havde indvirken på min livskvalitet.

**Mavepine** og **kvalme** var i perioder hverdag for mig, og en bekymring kunne fylde hele da-

gen. Min krop indeni skreg, og kæmpede med at holde følelserne væk og smerten ud.

Jeg skulle til min **første behandling**, og jeg var godt nok spændt, lidt nervøs, men Keven udstrålede tillid og det gav mig tryghed.

Under min første behandling, skete der noget med min krop og mit sind. **Jeg fik givet slip**. Fik mærket følelserne og accepterede, de var der. Jeg husker følelsen, da behandlingen var færdig. **Jeg var helt fri**, min krop var helt afslappet og uden nogen spændinger.

**Læs** hele Kate's **historie** på min **hjemmeside**:  
<http://body-fyn.dk/udtalelser/>

# PROBLEMET ANGST

Jeg vil rigtig gerne vise dig, hvordan du kan begynde at **ændre på din angst**. Men det hele starter med at forstå problemet Angst:

En angst starter i kamp/flugt-systemet, hvor en følelse bliver koblet til en hændelse og sætter sig i systemet som en truende oplevelse. Dét vi kalder angst.

En angst bliver forstørret, jo mere kroppen oplever noget, der minder om det, der satte angsten i gang. Derfor bliver problemet ved med at være tilstede.

**Vores sundhedssystem fokuserer kun på angst gennem det mentale element**, hvor

man kan få masser af værktøjer til at håndtere angsten, så man kan dæmpe den.

Men fordi man ikke går ind i selve kroppen, hvor den hændelse, der satte det hele i gang, ligger lagret, kommer man aldrig rigtigt angsten til livs. Man holder den i virkeligheden blot nede.

Med **Body SDS behandlingen** går vi derimod til angsten med et helhedssyn, hvor vi arbejder med både krop og sind, og derfor ikke blot lægger låg på angsten, men arbejder hen imod at **bearbejde den**, og derved få den til at forsvinde for altid.

# SYMPTOMER PÅ ANGST

Angst i sin **grundform** er spækket med **symptomer**, alle sammen med det ene formål at "vække" dig og få dig op af stolen og klar til at handle i et splitsekund.

Symptomerne føles virkelige, og din krop er angst. Men situationen, du er i, er **ikke farefuld**, så når kroppen overmander dig med alle disse **symptomer**, er det klart, at det føles uforståeligt, skræmmende og som om du fuldstændig mister kontrollen.

Du kender måske til opspændthed/**smerter** i kroppen?

Følelser med symptomer, der begrænser din frihed?

En vejrtrækning, der ikke fungerer ordentligt?

Et hjerte, der galopperer?

En kvalme, der kan komme brusende ind over dig?

En svedetur eller sitren i kroppen?

En **stresset krop**?

Der findes også andre symptomer, men fælles for dem alle er, at det er frustrerende, at man låses fast af sin angst. Man bliver bekymret, når angsten bliver ens liv og man drømmer om at få **en hverdag i frihed uden sin angst**.

# ANGSTENS MYTE

Man tror på det, angsten tilbyder.

Vores følelser er **ekstremt styrende**. Kender du f.eks til det, at du godt ved, at du burde spise sundt – men at du alligevel kaster dig over det usunde, når chancen byder sig, fordi du simpelthen ikke kan lade være med det?

For at dreje den over til din angst, er det i virkeligheden samme princip, der sker:

**Du ved godt, at det ikke burde være nødvendigt at reagere**, som du gør, når angsten tager til – men du kan ikke lade være.

## ANGSTENS FÆLDE

Personer med angst tror ikke på, at de kan forandre deres situation.

Det er **farligt**, for når man **”konverterer til sin angst”**, som jeg kalder det, så begynder du at opfatte din angst som dit liv, og alt, du gør, bliver styret af angsten. **Du lever** med andre ord **igennem din angst**.

Her er det vigtigt hurtigst muligt at konvertere tilbage igen.

# 3

## KONKRETE RÅD

1

Forstå at dine symptomer **skal mødes og bearbejdes**

2

Få lært dit **grundåndedræt** at kende og brug det

3

Gå igennem det ubehagelige for at **vinde over din angst**

# PROBLEMET STRESS

## Hvad er stress?

Stress er de forandringer, der sker i kroppen og i hjernen, **når vi belastes indefra** af vores følelser og tanker, **eller udefra** af fx arbejdet. Forandringerne skyldes stress-hormoner, som udløses, når vi er pressede. Mennesker, der har været udsat for stress i **længere tid**, kan blive **alvorligt syge** både fysisk og psykisk.

## Alle kan rammes

Alle kan blive stressede, og **alle kan blive syge** af det. Uanset om man er gammel eller ung, arbejdsgiver eller arbejdstager, barn eller voksen, kan man blive ramt af stress.

Stress er kroppens reaktion på **overbelastning**. Er man stresset **gennem længere tid**, reagerer kroppen på det. Denne reaktion kan være psykisk eller fysisk.

Arbejdsskader i kategorien **psykiske lidelser** - herunder stress - **koster årligt** det danske samfund **2,6 mia. kroner**, vurderer professor i sundhedsøkonomi Keld Møller Pedersen fra Syddansk Universitet.

Der findes ingen nøjagtige tal for, hvor mange danskere, der bliver syge af stress, men hver fjerde europæer siger, at de føler sig stressede. De fleste **eksperter** er dog enige om, at **tallet stiger**. Flere forudsiger, at stress og stressrelaterede sygdomme bliver en af de største udgifter for det danske sundhedsvæsen i de kommende år.

Der er mange **gode grunde** til at prøve at **undgå at få stress**. Som nævnt kan man blive alvorligt syg af stress.





# SYMPTOMER PÅ STRESS

Depression - Søvnløshed - Allergier -  
Kronisk **smerte** - Irritabel tyktarm - Migræne  
- Fordøjelsesproblemer - Hovedpine -  
Tilbagevendende forkølelse - Hjerteproblemer  
- Fibromyalgi - post traumatic Stress Syndrom  
- Kronisk Trætheds Syndrom - forhøjet  
blodtryk - **Angst** - Ufrugtbarhed ...

## Myte om stress

En gang stress – altid stress

Det kan være en **lang vej** at komme **tilbage** og ud af sin stress, men for mine klienter har processen med **behandlinger** også været en lærdom. De har lært at kunne **mærke sig selv**, og derved lært at lytte til sig selv, så de kan **undgå symptomerne fremadrettet**.

Så med den rette behandling, holder myten om ”En gang stress – altid stress” ikke!

## Stress fælde

Den største fælde er, at der **ikke er nok opmærksomhed** på de symptomer, der udvikler stress. Mange overhører dem eller bilder sig selv ind, at det ikke har noget med stress at gøre.

## 3 konkrete råd

1

Forstå at dine **symptomer skal mødes og bearbejdes**

2

Få lært dit **grundåndedræt** at kende og brug det

3

**Accepter** din stress og **den tid, det kræver** at komme tilbage

## Din nye mulighed og metode

Jeg vil gerne vise dig en metode, der i virkeligheden er meget enkel og simpel at udføre. **Den handler om din vejrtrækning.**

For at afvikle stress, angst og smerter er det vigtigt, at du lærer, hvordan du bruger dit grundåndedræt **i kombination med din muskulatur.**

**Øvelserne**, du finder link til her i freebien, er i **5 trin**. De er **nemme at gå til**, og du vil hurtigt kunne opleve en forandring.

# DERFOR KAN DIN VEJRTRÆKNING HJÆLPE DIG

Formålet med øvelserne er, at du gennem dit grundåndedræt arbejder med de følelser og symptomer, som opstår. Dermed opnår du følelsen af at være lettet i din krop, og du lærer at **genskabe det åndedræt**, der giver adgang til, at du bedre **mærker din krop**.

## Jeg lever da...

Jeg trækker jo vejret og er stadig i live, så hvorfor er det ikke **godt nok**?

Jamen, prøv at **spørge dig selv, hvor godt du egentlig lever?** Og hvor meget bedre, du og din krop kunne få det?

Gennem den rette vejrtrækning kan du **stimulere din krop til at slippe følelser og smerter**. Få mere energi og dermed en hverdag, du bedre kan overskue.

Men det kræver, at du trækker vejret optimalt – og det gør de fleste langt fra.

## Tilfør det rigtige grundlæggende åndedræt

Med det rigtige åndedræt vil du få en hverdag hvor du kan håndtere din angst og stress. Du vil **opdrage din bevidsthed** til at mærke, hvornår du har den fulde kontakt **og giver rigtigt slip**.

## Dine mavemuskler

En anden hemmelighed er at kunne **slippe sin muskulatur** sammen med sit **åndedræt**. Her ligger hele åbningen til at modtage dig selv, lytte til dig selv, og håndtere alle de informationer, der kommer **hver eneste dag**.

## Grundåndedrættet

Der findes mange måder at trække vejret på. Du kender det måske, hvis du mediterer, skal lære at dykke i lang tid osv.

Men der findes kun **ét åndedræt**, der **aktiveres som nyfødt**, når navlestrengen bliver klippet. Det er kroppens grundlæggende åndedræt (dét vi i Body SDS kalder grundåndedrættet). Det er det åndedræt, der giver kroppen liv. Det er der, hvor du kan blive sårbar, men også kan modtage og håndtere alle de daglige informationer, der kommer til dig.





# SOM BABY

Du er født med hele paletten. En baby kan være i alle sine følelser og udtrykke dem. Det skyldes, at vi er **født med det fulde potentiale** til at udtrykke alle følelser og dermed trække vejret korrekt for at skabe optimalt liv til hele systemet; **fysisk som psykisk**.

Når et **barn** bliver mødt af sine omgivelser, kan der være forskellige grunde til, at de **nedtoner sider af sig selv** - tit fordi de på den ene eller anden måde ikke bliver mødt i deres behov. Derfor lukker de ned for de sider af sig selv, der ikke synes plads til i de omgivelser, de vokser op i. **De tilpasser sig**.

## **Fysisk, psykisk og mentalt**

Man kan i sine fysiske, psykiske og mentale dele af kroppen være mere eller mindre i ubalance.

Fysisk giver **grundåndedrættet ilt ud i kroppen**, psykisk er **åndedrættet nøglen**

**til at forløse følelser** (du kender sikkert til det, at mennesker laver et dybt suk). Det er kroppens måde at slippe den usynlige tyngde, der er ophobet i givende situationer. Der kan være mange opgaver, ting man ikke får afsluttet, følelser der ikke bliver forløst m.v.

## **Hvordan du har det i livet?**

Vejrtrækningen kan give et interessant billede af :

- Om du giver liv til dig selv, eller om du forsøger at overleve i dit liv.
- Hvor god du er til at tage tingene ind, og hvor god du er til at give slip på ting.

Det betyder, at dit **åndedræt afspejler**, hvordan du er i stand til at håndtere dit liv i den form, du lever, og hvordan du modtager de **udfordringer, livet og hverdagen tilbyder dig**.

# SÅDAN TRÆKKER VI VEJRET OPTIMALT I DAGLIGDAGEN



Vi trækker vejret med en muskel (**åndedrætsmusklen**), der sidder som en kuppel under lunger og hjerte og ovenpå organer og tarme, (også kaldet **mellemgulvet/solar plexus**)

Åndedrætsmusklen hæfter muskel- og bindevævsmæssigt sammen med både lunger, hjerte, organer, tarme og ikke mindst de dybe muskler i både ryg og mave samt bækkenbundens muskler.

Det betyder, at når muskelen **fysisk** arbejder godt, vil det direkte påvirke alle muskler og led i området omkring bækken, ryg, mave og brystkasse.

Udåndingen har en meget stor betydning, da den danner basis for, at du kan foretage en god indånding. Desuden er udåndingen meget vigtig i forhold til at blive god til at udnytte ilten, altså at optimere **optagelsen af ilt til cellerne**. Mærk også, at du slapper af i din vejtrækning. Det er beroligende for nervesystemet og musklerne.

Det gælder altså **IKKE** om at trække vejret mere, men om at gøre det bedre. I de følgende øvelser lærer du hvordan.

# ØVELSER

Vi skal igang med at arbejde med dit grundåndedræt, finde ud af hvor du er lige nu, og derved forandre din vejrtrækning, din bevidsthed/fornemmelse af at give slip på både vejrtrækning og muskulatur i maven.

## Opgaver:

1. Hvordan trækker du vejret / tjek dig selv
2. Hvordan fungerer vejrtrækningen?
3. Hvordan slipper du din muskulatur?
4. Mundstilling
5. Vejr i bryst eller bug

## Tjek dig selv

Se videoen:

<https://vimeo.com/301397160/e860f0f2d4>

Det er her, du skal finde ud af, hvordan din vejrtrækning fungerer lige nu.



# HVORDAN VEJRTRÆKNINGEN FUNGERER

Se videoen

<https://vimeo.com/301398112/b608afc77e>

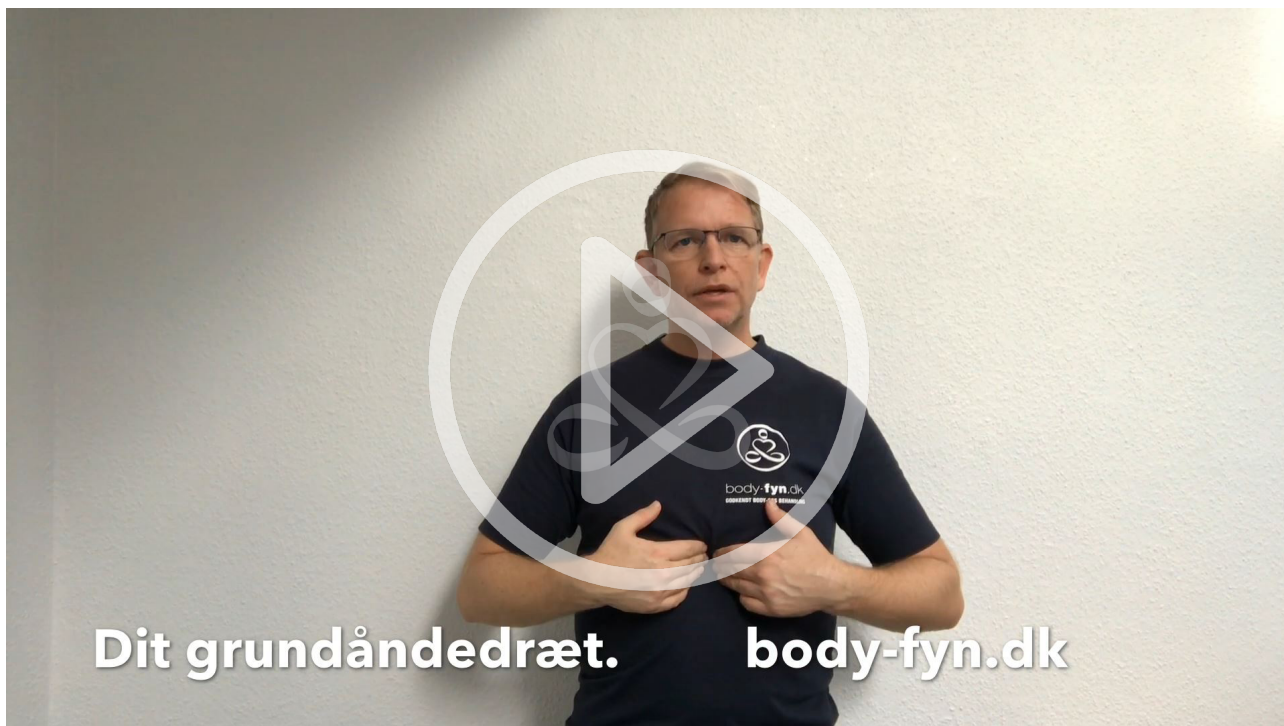
Træk vejret ind gennem næsen, da luften herigennem fugtes, varmes og renses. Slip den ud gennem munden, da det giver en bedre frigørelse.

Tænk også på, at din vejrtrækning er 3-dimensionel. Således at du fornemmer, at lungerne og maven udvider sig til alle sider, omkring mavebælte, bug, ryg og ribben, når

du foretager en indånding, og tilbage igen på din udånding.

Læg dine hænder forskellige steder på din mave, bug, siderne af maven og nedre ryg, så du kan mærke, om kroppen udvider sig og synker tilbage igen, når du laver dine åndedrag.

Der skal ske mest i maven, samtidig med du har en fornemmelse af bevægelse i bugen, siderne af maven, under/ved ribbenene og nedre ryg.



# HVORDAN DU SLIPPER DINE MUSKLER

Se videoen:

<https://vimeo.com/301398655/4428e8a7d3>

Få fornemmelsen af, at du sammen med luften slipper din muskulatur i maven helt ned og rundt om rygsøjlen. Find følelsen af, at musklerne slapper helt af, når vejret er sluppet. Her ligger hemmeligheden til at slippe kontrol.



# MUNDSTILLING

Se videoen:

<https://vimeo.com/301399307/dba3a81101>

Når du har styr på vejrtrækningen og musklerne slippes så godt som muligt, er det tid til en vigtig detalje. Din mundstilling har nemlig stor betydning for at slippe optimalt.

Ingen trutmund, ingen halve vejrtrækninger eller hyperventilering, ikke bremse udåndingen.

Det er vigtigt, at du slipper frit med et dybt suk, og en lille arrh lyd i starten af udåndingen.





# VEJRTRÆKNING I BRYST ELLER MAVEN

Se videoen:

<https://vimeo.com/301399759/85af0ca7f4>

Et vigtigt tip omkring funktionen af vores vejrtrækning:

Når du trækker vejret oppe i brystkassen, i skulder og nakke er du på flugt. – Du

distancerer dig og forholder dig ikke til dig selv.

Når du udfører dit grundåndedræt, skaber du liv, mærker, tager dig af følelser og håndterer de ting, som måtte dukke op.



# OPSUMMERING/AFSLUTNING

Når du har indøvet dit grundåndedræt og er i stand til bevidst at udføre dette, så skal du bruge det som en naturlig, aktiv kontakt til dig selv hver eneste dag.

Vejrtrækningen er det grundlæggende element for at kunne slippe fysisk og psykisk.

Det betyder, at det er din åbning til at observere alle de informationer og input, som hver dag havner i din krop. Håndtere dem og frigøre kroppen.

At arbejde med din vejrtrækning vil kunne hjælpe dig rigtigt langt med din stress, angst og smerter.

Jeg oplever nogle tilfælde, hvor der er behov for yderligere behandling:

- Ved en meget dybtliggende kontrol
- Ved en frygt for at give slip
- Ved kroniske smerter eller skade

Her kan en egentlig Body SDS behandling være en løsning for dig. I en sådan behandling vil åndedrættet selvfølgelig også være i fokus, men vi vil så også arbejde med andre af kroppens muligheder for at hjælpe sig selv.

Ønsker du min hjælp har du [link til min hjemmeside lige her!](#)

Mange åndedræts hilsner

Keven Søgård Bruun

**body-fyn.dk**

**GODKENDT BODY-SDS BEHANDLINGS CENTER**

Aut. Body SDS terapeut siden 2007

Ansæt hos Body SDS siden nov 2006