



Sådan finder du ud af om workshoppen er noget for dig!

Er du træt af at hoste uden at være forkølet?

Er du træt af at vågne træt?

Nyser du i tide og utide?

Har du:

KOL

Astma

Allergier

Søvnapnø

Snorker du

Forhøjet blodtryk

eller

har du det bare dårligt med din vejrtrækning?

Velkommen til Buteyko åndedrætsmetoden!

Velkommen til Buteyko åndedrætsmetoden



Når du sidder med denne introduktion til Buteyko åndedrætsmetoden, er det måske fordi du har eller har haft vejrtrækningsproblemer i mange år. Du har prøvet mange ting, nogle har virket ok et stykke tid, andet har været uvirksomt.

Buteyko åndedrætsmetoden er sikkert noget helt andet, end du tidligere har prøvet!

Buteyko åndedrætsmetoden handler om at genskabe din evne til at styre din vejrtrækning. Den tanke at det at ændre din vejrtrækning kan forbedre dit helbred, lyder for mange mennesker helt hen i skoven! Men, men, men når du begynder at forstå hvordan det hænger sammen, vil fordelene begynde at blive helt indlysende!

Alt hvad du har brug for lige nu, er et åbent, fordomsfrit sind, og engagement til at hjælpe dig selv! Uanset om du har astma, KOL, allergi, søvnapnø lider af forhøjet blodtryk, stress eller panikangst, vil det at lære Buteyko åndedrætsmetoden hjælpe dig med at trække vejret lettere. Samtidig vil gevinsten være et bedre helbred og en højere livskvalitet.

Hvordan bruger du denne lille bog?

Brug denne lille bog sammen med din Buteyko behandler. Den er det første skridt på vejen til at lære Buteyko åndedrætsmetoden sådan at du kan se dine fremskridt. Det er også vigtigt for dig at have en oversigt over de basale Buteyko åndedrætsøvelser og så er her også lidt tips og tricks.

Det er vigtigt at gennemgå hvert enkelt afsnit før du går videre til det næste. De fleste af øvelserne ser besnærende enkle og ukomplicerede ud – de kan imidlertid være ret indviklede og drilske at udføre. Fristelsen med at springe over, eller gå hurtigt til sidste side, er en rigtig dårlig ide.

Den første uge du arbejder med Buteyko åndedrætsmetoden er det vigtigt at du følger programmet så tæt som overhovedet muligt. Fordi det er her i den første uge at du grundlægger de nye gode vaner med at træne og have nærvær på din holdning og måden af slappe af på, så det bliver enklere i uge to at træne åndedrætsøvelserne.

Øvelse gør mester – der skal trænes hver dag!

Måden du trækker vejret på har udviklet sig over mange år og kendetegner dig i lighed med måden du går på. Mange vil genkende dig på din gang. Kan de også genkende dig på din vejrtrækning? Vejtrækningen bestemmes af åndedrætscenteret i din hjerne. Forestil dig at dit vejrtrækningsmønster fungerer som et ur det kan gå for hurtigt, for langsomt og det kan gå præcis. Øvelserne du lærer i Buteyko åndedræts-metoden skal hjælpe dit ur med at vise den rette tid. Sagt på en anden måde, du skal træne dit åndedrætscenter til at hjælpe dig til at få den mængde luft du har brug for.

Det at ændre dit åndedrætsmønster er lidt som at lære at cykle. Du kan tale om at du gerne vil, du kan se andre gøre det, du kan tænke over det, ja du kan endda skrive om det. Der er kun en måde at blive succesfuld på..... træning, træning, træning og træning!



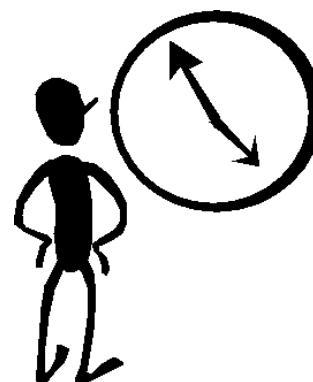
Det at forbedre sit åndedræt sker ikke bare over natten, det sker ved at følge programmet nøje og når du gør det, vil du opleve det de fleste mennesker gør – succes. Mange oplever mærkbar forskel, allerede efter en uge.

Tips om hvordan du bliver succesfuld

Find tiden til at træne Buteyko åndedrætsmetoden regelmæssigt også selv om det kan være en udfordring i vores travle verden.

Her er et par ideer til hvordan du kunne få skabt en god rutine:

Vælg det rigtige sted – Buteyko åndedrætstræning kræver koncentration og fokus. Helt ideelt vil være et sted hvor du kan være stille uden uro og støj fra tv, musik, mobiltelefonen, børnene og kæledyrene. Et sted hvor du kan gøre dig det behageligt, et sted hvor temperaturen er varm nok til at du føler det behageligt og svalt nok til at du ikke føler det varmt. Et sted hvor det tøj du har på ikke snærer og strammer og blot giver dig en behagelig følelse.



Hold dig til rutinen – Vælg et tidspunkt som gør det muligt for dig at træne regelmæssig så hele familien ved, at dette er netop den tid hvor du træner således at du ikke bliver forstyrret.

Tænk på hvad det er du ønsker dig – sæt nogle, max. tre opnåelige, realistiske mål som skal hjælpe dig med at opnå det du ønsker

Skriv dine opnåelige, realistiske mål her

1. _____
2. _____
3. _____

Begynd med at trække vejret gennem næsen!

Tænk lige over det, næsen er designet til at trække vejret med, munden er designet til at spise, drikke og tale med! Din første udfordring er kun at bruge din næse til at trække vejret med, både ind- og udånding, HELE TIDEN!

Næsen er ikke kun den del du kan se i dit ansigt. Der er endnu mere bagved, et stort område som fungerer som et super effektivt luftfilter. Dette beskytter dine lunger med at:

- Filtrere for støv, pollen og allergener
- Skabe den rette luftfugtighed der holder dine lunger sunde og fugtige
- Opvarmer luften for at forhindre kold luft i at irritere dine luftveje
- Steriliserer luften for at slå bakterier og vira ihjel

Hvis din næse føles stoppet er det værd at udføre følgende øvelse:

Husk under hele øvelsen – ind- og udånding gennem næsen. **MUNDEN ER LUKKET!**

NIK 1 – gentag 10 gange

1. Nik sådan at du vipper dit hoved bagud og fremad stille og roligt. For at du får en fornemmelse af tempoet der er bedst for dig, kan du tælle til tre når du vipper dit hoved bagover og igen tre når du vipper hovedet fremad igen.
2. Fortsæt med at nikke og læg mærke til at din vejtrækning passer med den rytme du har valgt, stille og rolig vejtrækning. Træk vejret ind når du vipper hovedet bagud 1 – 2 – 3. Vip hovedet stille og roligt fremad mens du ånder ud 1 – 2 – 3. Husk at trække vejret stille, roligt og så blidt som muligt.

NIK 2 – gentag 6 gange

1. Tag en normal indånding gennem næsen, ånd ud og brug så to fingre til at holde dig for næsen.
2. Vip dit hoved op og ned som beskrevet ovenfor – med den ændring at du nu holder vejret når du vipper hovedet frem og tilbage. Du må gerne gøre det hurtigere end beskrevet ovenfor. Dog ikke så du på nogen måde overbelaster hovedet og nakke.
3. Slip næsen, hold munden lukket, og træk vejret roligt og stille gennem næsen.

Hold vejret og blæs – gentag 6 gange

1. Tag en normal indånding gennem næsen, ånd ud stille og roligt og hold dig for næsen.
2. Forøg presset i den bagerste del af næsen ved at prøve at blæse ud roligt og stille. Ikke så meget at du fylder kinderne med luft som om du skulle spille trompet. Måske hører du at det ”knalder” i dine ører.
3. Hold trykket mens du tæller til 5 – ånd ind og ud og hold dig for næsen fortsæt øvelsen 6 gange. Hold hele tiden munden lukket.

Det er helt normalt at det ene næsebor føles mere åbent end det andet. Det kan endda være at du lægger mærke til at det stoppede eller frie næsebor bytter plads i løbet af dagen! Det er et helt naturligt fænomen som kaldes ”nasal cyklus”. Husk at hvis du skal pudse næsen, så skal det foregå stille og roligt. Det er ikke en trompet, din næse er meget sart.



Afslappet vejtrækning

1. Sæt dig i en behagelig stilling med lige ryg, benene med fodsålerne mod underlaget, knæene i skulderbredde. Se lidt op eller luk dine øjne.
2. Læg dine hænder hhv. på dit bryst og dit mellemgulv mens du trækker vejret roligt og stille gennem din næse.
3. Fokuser derefter på de dele af din krop som du kan mærke bevæge sig under dine hænder. Koncentrer dig især om området ved dit mellemgulv. Forsøg så meget som det er dig muligt at give slip på lige netop dette område og lad det øverste området blive helt stille. Læg bare mærke til hvad der sker.
4. Efter fem minutter lader du den hånd der ligger øverst slippe lige så let og lægger den på dit skød.
5. Fokuser nu igen på at slappe alle dine muskler af så meget som muligt, mærk hvordan musklerne i dit ansigt, dine kæber, din hals og dine skuldre slapper af.
6. Fortsæt med at mærke efter at dine muskler i resten af din krop er helt afslappede. Nu vil du muligvis bemærke at du føler lidt luftmangel. Det er helt rigtigt – det er det der er formålet med øvelsen, let, ganske let luftmangel. Når du mærker denne luftmangel ved du at øvelsen virker og du gør den rigtigt.
7. Fortsæt stille og roligt med dit afslappede, rolige åndedræt, hvil i det og nyd det. Lad dine tanker fare, du indhenter dem senere!
8. Når du føler dig udhvilet og forfrisket, vend langsomt opmærksomheden udad igen og kom tilbage til dit udgangspunkt. Læg mærke til den lethed du nu trækker vejret med.



Find din puls

Der er nogle mennesker der kan lide at tjekke deres puls før og efter en øvelse. Du kan finde din puls ved at holde to-tre fingre en to tre cm over dit håndled med håndfladen op og i den side hvor tommelfingeren sidder.

Hvis din puls er den samme eller er blevet mere rolig efter du har udført en øvelse ved du, at du har gjort det rigtigt og at du var afslappet. Hvis din puls derimod er gået op efter du har udført din øvelse kan det tyde på, at øvelsen får dig til at trække vejret mere og ikke mindre. På den måde kan du lægge mærke til, om du bruger øvelsen rigtigt og får det rigtige resultat, lavere puls.

Kontrolpausen (CP)

Kontrolpausen har to funktioner. Den første funktion handler om at du holder øje med din fremgang og hvordan du bemærker dine fremskridt. Den anden funktion kontrolpausen har, er at den hurtigt kan give dig den smule luftmangel du skal bruge i begyndelsen af hver enkelt Buteyko åndedrætsøvelse.

Rekvisit: ur med sekundviser eller stopur

1. Træk vejret normalt gennem næsen. Efter en udånding holder du dig for næsen og lægger mærke til hvor mange sekunder du holder vejret, indtil du mærker den første lyst til at trække vejret igen.
2. Når du føler den første svage luftmangel slipper du næsen, holder stadig munden lukket, og ser hvor mange sekunder du holdt vejret.

Hvis du føler trang til at åbne munden eller føler at du bliver nødt til at trække vejret mere tungt, har du holdt vejret alt for længe.

Din begynder kontrolpause (CP) er _____ sekunder

Din første uge med Buteyko åndedrætsmetoden

Alle de teknikker du lærer den første gang du er sammen med din Buteyko åndedrætsbehandler kan du kombinere i en rigtig god øvelse. Din Buteyko åndedrætsbehandler vil fortælle dig hvor mange gange og hvor længe du skal udføre ”Kontrolpausen efterfulgt af afslappet vejrtrækning” øvelsen. Resultatet af øvelsen skal du notere i din dagbog bagerst i bogen.

Du skal opleve at din slut kontrolpause (CP) er højere end den du begyndte med før du startede med øvelsen og at din puls er den samme eller lavere end da du begyndte. Hvis det ikke er tilfældet skal du lige lave et notat i dagbogen og nævne det for din Buteyko åndedrætsbehandler næste gang I taler sammen.



Tre gange om dagen

Til at begynde med, vil du måske opleve at det at skulle træne tre gange om dagen er meget tidskrævende. Så er det godt at huske på at det er dit åndedræt du er ved at ændre og at det vil gavne dig ”til dine dages ende” og så er det måske pludselig ikke så lang til at investere i en bedre livskvalitet.

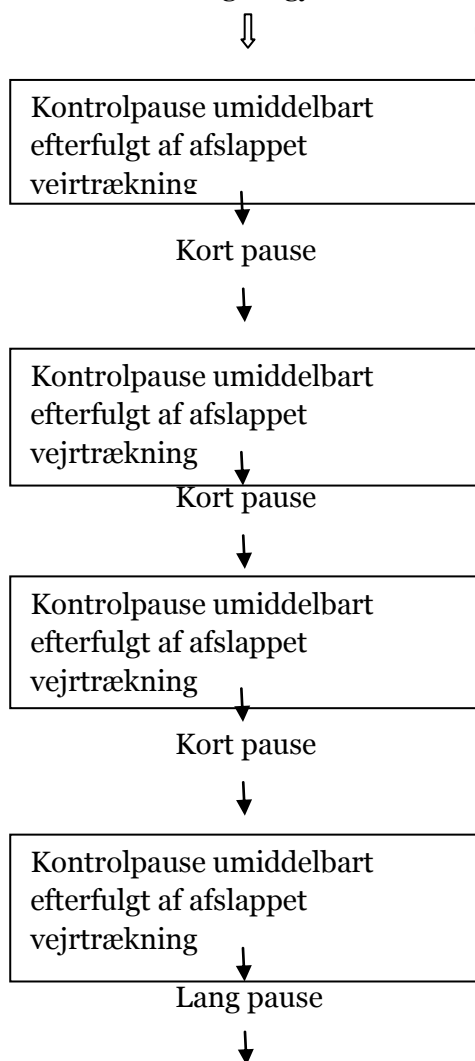
Helt ideelt set vil du have størst fornøjelse af at træne før morgenmaden, før frokost og sidste gang lige inden du går i seng.

Du skal huske på, at det er en dårlig ide at træne lige efter du har spist et måltid.

Uge 1.

Hvis det er nødvendigt begynd med øvelsen til at få en fri næse og tag
(puls - det er frivilligt)

| |
|------------------|
| 1 -2 minutter |
| 3 - 5 minutter |
| 20 - 30 sekunder |
| 3 - 5 minutter |
| 20 - 30 sekunder |
| 3 - 5 minutter |
| 20 - 30 sekunder |
| 3 - 5 minutter |
| 2 minutter |



Slut af med at tage din kontrolpause (CP) og tjek din puls

Din daglige gåtur med næsevejrtrækning

Gå en tur på en ½ time hver dag, hvor du kun bruger din næse til at trække vejret igennem. Ingen snak! Hvis det er helt og aldeles umuligt med en ½ time, så gå 15 minutter – det er bedre end ingenting.

Vi er vant til at det at trække vejret foregår helt og aldeles automatisk. Det er ikke noget vi bruger mange sekunder på under normale omstændigheder. Det er først når vi får problemer, vi evt. lægger mærke til vores vejrtrækning.

Og så at skulle lære at trække vejret gennem næsen kan være svært. Det er en helt ny vane for mange mennesker, og nye vaner tager tid at indarbejde. Hvis du er vant til at trække vejret med munden, vil det ofte være sådan at når din opmærksomhed forsvinder fra din vejrtrækning, åbner du munden som du plejer! Det er ganske naturligt. Derfor er det et spørgsmål om fokus. Hvis du

har svært ved at få den gode vane at trække vejret gennem næsen, kan du hjælpe dig selv ved at tage et stykke "englehud" for munden når du ser fjernsyn, læser en bog eller en anden stillesiddende aktivitet.

Englehud kan gøre det lettere at træne Buteyko åndedrætsmetoden.

Den første uge

Vi kender alle den ide at fysisk aktivitet kan give dig ømme muskler og du har ondt hist og her og føler dig stiv. Det er på samme måde med Buteyko åndedrætsmetoden som til at begynde med kan synes meget krævende og kan forårsage symptomer som løbende næse og hovedpine. Hvis du oplever nogle af disse symptomer, skal du vide, at de går over i løbet af en til to dage. Det betyder blot at du gør det rigtigt, øvelserne virker for dig. Husk at fortælle din Buteyko åndedrætsbehandler om dine bivirkninger når I taler sammen næste gang.

Vurdering af egen indsats uge 1

Fremskridt? _____

Problemer? _____

Spørgsmål? _____



Sådan styrer du din medicin

Selv om du føler dig meget bedre, når du har trænet Buteyko åndedrætsmetoden nogle dage, SKAL du fortsætte med at tage den medicin din læge har ordineret dig. Især skal du være opmærksom på at tage din forebyggende medicin, hvorimod du kan være opmærksom på, om det nu også er nødvendigt at tage et sug af akutmedicinen.

Brug minipauser i alle hverdags situationer

Anfald af åndeløshed kan begynde med en lille advarsel og sommetider kan allergener som kattehår eller cigaretrøg være udløsende faktorer. Andre gange kan et anfald begynde blot ved at ændre vejtræknings-rytme.

Det kan f.eks. være at du fik dig et rigtig godt grin, du ved et af dem hvor du ler højt og længe med masser af volumen. Det er så dejligt befriende. Ulempen er at mange astmatikere samtidig må have

akutmedicinen frem. Måske er en af dine daglige udfordringer at gå op af en bakke eller op af trappen til 3. sal, tale længe i telefon eller hoste. Disse situationer kan måske trigge dine symptomer og du får et anfald. Alle disse situationer kan få mange mennesker til at trække vejret for meget. Du har trukket vejret som en velvoksen elefant, hvor du blot skulle trække vejret som en lille mus.

Ved det første tegn på åndeløshed skal du, i stedet for at bruge din akutinhalator, udføre disse små minipauser:

- Træk vejret ind og ud gennem din næse, som den lille mus – hold vejret mens du tæller til et
- Træk vejret ind og ud gennem din næse, som den lille mus – hold vejret mens du tæller til to
- Træk vejret ind og ud gennem din næse, som den lille mus – hold vejret mens du tæller til tre
- Træk vejret ind og ud gennem din næse, som den lille mus – hold vejret mens du tæller til to
- Træk vejret ind og ud gennem din næse, som den lille mus – hold vejret mens du tæller til et

Når du bliver mere trænet og fortrolig med Buteyko åndedrætsmetoden kan du øge længden af sekvensen og holde længere pauser.

Du kan bruge disse små minipauser i 5 minutter ad gangen. Hvis du stadig føler dig åndeløs efter de 5 minutters træning skal du bruge din akutmedicin. Hvis du har tendens til angst eller stress er denne øvelse også effektiv.

Buteyko åndedrætsmetoden – sådan stopper du hoste

For mange mennesker kan hoste starte eller forværre dine symptomer. Hvis du har en tør hoste eller krillerhoste, er Buteykos råd ganske enkelt: lad være med at hoste! Jo mere du hoster jo mere vil du fortsætte med at hoste.



Til at begynde med er det vanskeligt at modstå fristelsen til at hoste. I mange år har du måske hostet for at få det overstået eller fordi du føler det ligger uden for din kontrol.

En tør hoste er en slags irritation som kan være udløst af forskellige faktorer, f.eks. kulde, varme eller en hurtig luftstrøm der rammer svælget/struben. Når du har hostet blot en gang, vil du føle behov for at tage et stort åndedræt og så hoste igen og igen. Ved at gøre det giver du godt og grundigt ”føde” til det næste host og hvert host irriterer yderligere dine luftveje.

Stop-hoste-øvelsen er designet til at hjælpe dig med at reducere din oversensitive hosterefleks. Hvis du kan begrænse luftstrømmen og holde luften om struben varm og fugtig er det ofte nok til at stoppe et hosteanfald næsten inden det er begyndt.

1. Når du mærker det første tegn på kriller eller et host, eller føler at du skal til at hoste, luk munden og synk
2. Hold vejret i et par sekunder. Når du begynder at trække vejret igen skal det være bløde, små og langsomme vejrtrækninger. Fortsæt i mindst et ½ minut
3. Sig til dig selv at du ikke vil hoste igen

4. Til sidst skal du tage et blødt, normalt åndedræt gennem din næse
5. Hvis du stadig føler kriller i næsen eller svælget gentag øvelsen indtil du ikke kan mærke nogen kriller mere.
6. Du kan også drikke en slurk vand, der hjælper også med at skabe ro om din hoste

Vær opmærksom på at øvelsen ” sådan stopper du hoste” ikke er beregnet til at håndtere slim. Hvis du hoster små mængder slim op er det helt i orden. Hvis du hoster store mængder slim op, skal du gå til din læge.

Uge 2: Nu skal du trække vejret endnu mindre

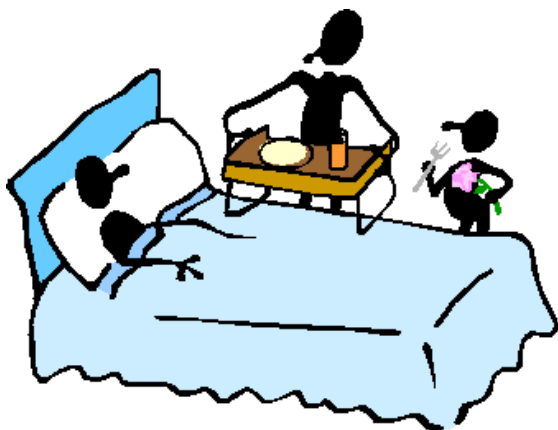
I løbet af den anden uge skal du fokusere på at trække vejret endnu mindre end i første uge. Ugens mål er blive vant til at have en let ”luftsult” som kan strække sig over adskillige minutter.

En af måderne at gøre det på er ved at bruge nedenstående øvelse. Du vil blive bedt om at holde vejret lidt længere end det er behageligt. Efterhånden som du træner denne øvelse vil du opleve at den stærkere følelse af luftmangel bliver mindre ubehagelig og grænseoverskridende for dig og langt mere almindelig.

Hold- vejret- lidt-mere

1. Tag et normalt åndedrag gennem næsen, ånd ud og hold for næsen
2. Hold vejret en 5 – 10 sekunder længere end din normale kontrolpause (CP) mens du finder en måde at distrahere dig selv på. F.eks. ved at svaje i overkroppen eller gå
3. Slip næsen, vær opmærksom på at du trækker vejret gennem din næse så stille og roligt som muligt
4. Umiddelbart efter begynder du træning med nedsat vejtrækning, se beskrivelsen længere nede og slap af i følelsen af luftmangel

Vær opmærksom på: Tjek med din Buteyko åndedrætsbehandler før du går i gang med øvelsen, hvis du har forhøjet blodtryk, hjerteproblemer, epilepsi, diabetes eller andre sundhedsproblemer. Du er gravid.



Undgå forkølelse og influenza

Forkølelser og influenzaer kan gøre dine symptomer, især astma og allergi, værre i et kort stykke tid. Almindeligvis får du ikke en forkølelse fra mennesker der nyser dig ind i hovedet. Derimod når dine hænder kommer i kontakt med vira.

Det er derfor meget vigtigt at være opmærksom på at have en rigtig god håndhygiejne.

Når der er forkølelser eller influenzaer i farvandet husk at vaske hænder ofte eller brug et desinfektionsmiddel.

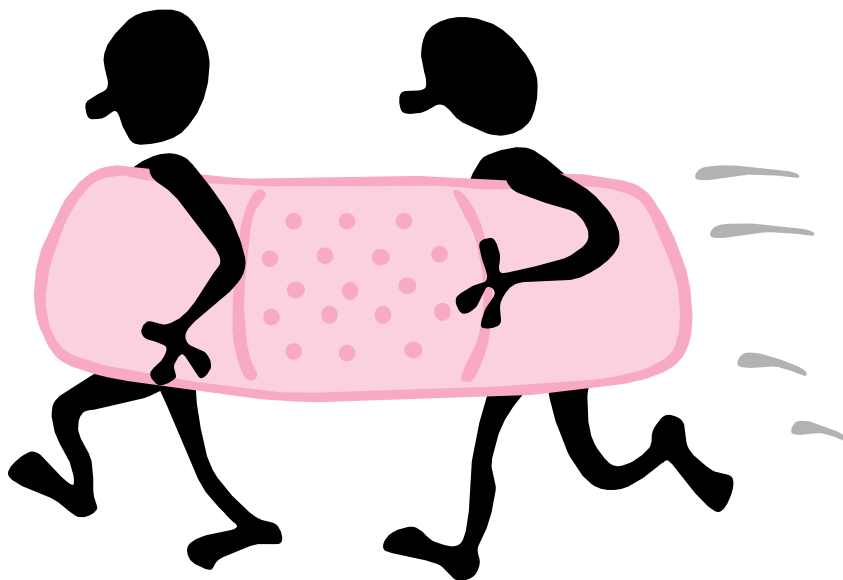
Nedsat vejrtrækning

Den nedsatte vejrtrækning omfatter det at trække vejret en smule mindre, mens du holder din krop, især dine vejrtrækningsmuskler, afslappet.

1. Vær sikker på at du sidder behageligt og trækker vejret gennem næsen
2. Begynd med en kontrolpause og fortsæt så med nedsat vejrtrækning
3. Bliv opmærksom på den naturlige pause mellem hvert åndedrag og hvil uden at trække vejret i et sekund mellem hver vejrtrækning. Altså efter en udånding og inden en indånding. Slap af i følelsen af at have lidt luftmangel. Fokuser i særdeleshed på musklerne rundt om den nederste del af brystkassen og mellemgulvet.
4. Vær opmærksom på hastigheden og størrelsen på dit åndedræt. Læg en finger lige under din næse og du vil mærke en lille smule reduceret eller mindre kraftig luftstrøm komme ud og ind gennem dine næsebor. Tillad nu følelsen af luftmangel at vokse lidt, det er meget vigtigt ikke at lade luftmanglen blive for markant. Nogle gange hjælper det lidt med en afledningsmanøvre så dit fokus skifter fra at mærke luftmanglen til at lægge mærke til hvad der sker i musklerne. Mens du nedsætter dit åndedræt kan du strække dig lidt, igen for at aflede opmærksomheden fra luftmanglen. Husk alligevel at være meget opmærksom på ikke at tvinge dig til at opnå en stor grad af luftmangel. Det er ikke gavnligt.
5. Hold denne luftmangel indtil du, når du giver slip på din næse, kan få en normal vejrtrækning i løbet af 3 normale vejrtrækninger gennem næsen.

Træk vejret gennem næsen hele natten

Hvis du har trænet med at sidde med "englehud" over munden i mindst en uge og føler dig tryk ved at bruge tapen, kan du forsøge dig med at tape dine læber om natten.



Næsevejrtrækning er så vigtig at det hjælper hvis du trækker vejret gennem næsen også mens du sover. At sove med "englehud" er en mulighed som hjælper mange mennesker, særlig de som lider af astma.

Trækker du vejret gennem munden, når din krop ikke at regenerere tilstrækkeligt til at du føler dig frisk og veludhvilet. Den træning du har udført i løbet af dagen har så ingen effekt.

Vær opmærksom på: brug aldrig plaster/englehud hvis du føler dig utilpas, har taget beroligende medicin eller har fået noget at drikke. Husk også det er vigtigt at du ikke spiser før du går i seng og så tager tape på.

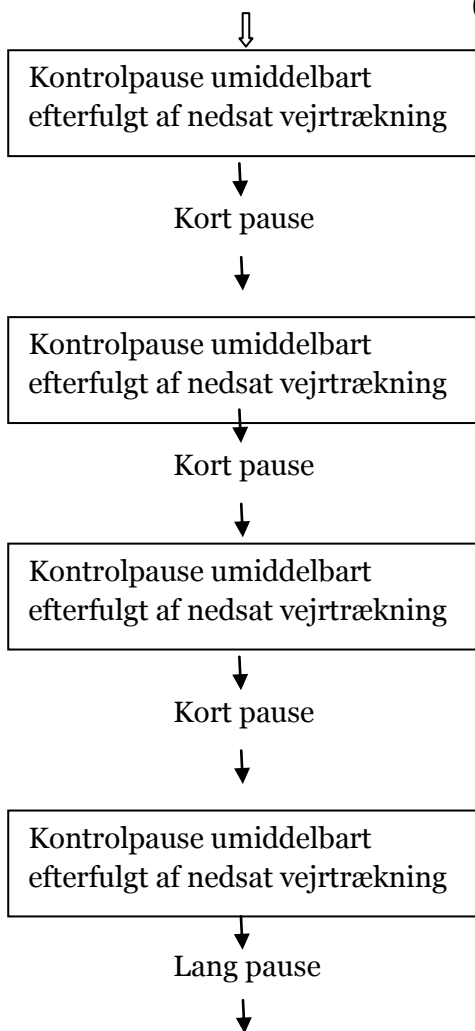
Uge 2

Her er hvad du skal gøre i løbet af uge 2

Uge 2.
din puls

Hvis det er nødvendigt begynd med øvelsen til at få en fri næse og tag
(puls - det er frivilligt)

| |
|------------------|
| 1 -2 minutter |
| 5 minutter |
| 20 – 30 sekunder |
| 5 minutter |
| 20 – 30 sekunder |
| 5 minutter |
| 20 – 30 sekunder |
| 5 minutter |
| 2 minutter |



Slut af med at tage din kontrolpause (CP) og din puls

Vurdering af egen indsats uge 2

Fremskridt? _____

Problemer? _____

Spørgsmål? _____

Sådan fortsætter du i 3 og 4

Det er vigtigt at du fortsætter med øvelserne. I løbet af de næste to trænings uger vil du lære at fintune din vejrtrækning til et punkt hvor du oplever at din vejrtrækning mens du træner, bliver langt mere rolig og din udholdenhed bliver bedre.

Du vil sammen med din Buteyko åndedrætsbehandler lære mange flere øvelser der kan bringe dig videre til at trække vejret normalt og derfor ikke fremover blive plaget af symptomer fra vejrtrækningsproblemer.

Når du gør fremskridt med din nedsatte vejrtrækning, kan det være at du oplever en pludselig følelse af at det er blevet meget lettere at trække vejret.

Det kan komme som en overraskelse og først synes mærkeligt, at det føles så godt kun at trække vejret så lidt. Det føles behageligt, roligt og trygt.

Vær helt sikre på at det på ingen måde er fordi du er ved at holde op med at trække vejret! Det er kun fordi du har været vant til at trække vejret på en helt anden måde i måske mange år. Nu trækker du vejret helt normalt.

Vurdering af egen indsats uge 3

Fremskridt? _____

Problemer? _____

Spørgsmål? _____

Uge 3, 4 og derefter

Professor Buteyko var af den overbevisning at hans metode ikke udelukkende var til behandling af symptomer, derimod også vejen til et bedre helbred. Selv om Buteyko åndedrætsmetoden næsten kun sigter på at ændre måden du trækker vejret på, er der også andre ting du kan gøre for at forbedre din konstitution.

Fysisk udfoldelse



Det er vigtigt at du er fysisk aktiv, f.eks. at du går, jogger, løber eller svømmer, altså en aktivitet hvor du selv fuldstændig er i kontrol over tempoet. Træk vejret gennem din næse hele tiden – hvis du bliver så åndeløs at du virkelig får behov for at åbne munden, er det tid til at stoppe helt op med det du er i gang med. Stå stille indtil du har din vejrtrækning under kontrol igen. Al vejrtrækning foregår gennem næsen!



Fortsæt nu blot dog, med den lille reminder at du gjorde det du gjorde lidt for stærkt eller for meget!

Det er værd at huske at du skal kunne gå får du kan løbe, altså kravle før

du kan gå – helt bogstaveligt talt. Når du bliver mere fortrolig med Buteyko åndedrætsmetoden kan du træne yderligere vejrtrækningsnedsættende øvelser.

Det skal du først tale med din Buteyko åndedrætsbehandler om før du kaster dig ud i.

Husk – det er meningen at du altid skal holde din mund lukket når du øver og alligevel skal du huske på at have din akut inhalator med, hvis du pludselig oplever at du ikke kan få kontrol over din vejrtrækning.

Undgå allergener

Mennesker med astma er meget opmærksomme på de ting der kan trigge deres symptomer. Meget almindelige triggere er husstøv, husdyr, pollen, røg, skimmel, parfumer og nogle fødevarer.

Problemet er at nogle allergener og triggere er lettere at undgå end andre. Der er naturligvis nogle simple trin du kan tage for at undgå at blive udsat for allergener. Hvis du f.eks. er overfølsom overfor skimmel, skal du huske at udlufte din bolig og bekæmpe synlige tegn på skimmel. Det er også en god ide ikke at have for mange stofmøbler og bruge en støvsuger med et HEBA filter som hjælper med at nedsætte støvniveauet i dit hjem.

Tab et par ekstra pund og spis godt

Spis med omtanke og drik masser af vand. Et stort måltid bruger masser af energi når det bliver fordøjet. For at skabe energi skal du bruge ilt, derfor vil din vejrtrækning naturlig øges, når du spiser. Det er derfor du ofte vil se at din kontrolpause (CP) er faldet og din puls steget. Naturligvis gør det også at det er meget sværere at træne efter et stort måltid. Derfor anbefaler vi at du træner dine øvelser før et måltid. Der skal gå mindst 1½ time efter et måltid før du får det optimale udbytte af at træne.



Fokuser på at spise et varieret udvalg af grøntsager og korn i din kost sammen med noget frugt og små portioner af kød. Dr. Buteyko plejede at anbefale grød lavet af enten havre eller hirse som hjælp til fordøjelsen.

Brug uraffineret havsalt f.eks. Celtic gray seasalt, i stedet for almindeligt bordsalt, da dette indeholder et brugbart supplement af mineraler især Magnesium. Læs på indholdsfortegnelsen hvilke mineraler netop den salt du står med i hånden indeholder. Hvis du har lidt af vejrtrækningsproblemer i mange år, kan det være nyttigt at tage flydende vitamin- og mineraltilskud i en måned eller to.

Overvej om nogle af dine symptomer måske kommer fra en fødevareintolerance. Der er nogle mennesker som kan have gavn af at identificere og udelukke forskellige fødevarer fra deres kost. Spørg din Buteyko åndedrætsbehandler om mere information.



Se på den måde du passer på dine tænder og dine fødder!

Dr. Buteyko mente at dårlig tand- og mund hygiejne kan føre til betændelse i tænderne og gummerne. Dette kan forårsage en stor grad af stress i kroppen og kan være skyld i at nogle mennesker ikke kan opnå de resultater som ellers var mulige for dem. Han mente også at det samme er tilfældet, når der var tale om fødderne.

Håndtering af stress

Nogle følelser som pludselig træthed, spændinger, et hårdtslående hjerte og selv åndeløshed kan i virkeligheden være tegn på stress/angst og ikke astma. Det er virkelig vigtigt at skelne mellem disse to ting. Hvis du ofte føler dig stresset, er det en god ide at henvende dig til din Buteyko åndedrætsbehandler, for at få flere instruktioner om hvordan du lærer at slappe af.

Husk at succes kommer trin for trin. Tak fordi du tog dig tid til at læse om Buteyko åndedrætsmetoden og tillykke med at du har været tålmodig og læst til slutningen af vores lille bog.

Lige en afsluttende kommentar

Du skal være opmærksom på at for at nå det bedste resultat er det vigtigt at arbejde sammen med en kvalificeret Buteyko åndedrætsbehandler som kan tilpasse øvelserne til lige netop dit behov og dit niveau.

Den gode meddelelse er, at du kan indlede din rejse mod en bedre livskvalitet ved at følge rådene - åndedrættet er så kompliceret en størrelse at du skal have yderligere og kompetent vejledning til at arbejde videre med det fysiologiske åndedræt.

Vi står parat til at hjælpe dig videre!

God vejrtrækning!

AstmaCare Danmark & ButeykoClinic

Lise Windfeld Bornerup

Foråret 2013

Dagbog

Dag 1 – 7

| Dag | Hvornår | Puls | CP1 | CP2 | CP3 | CP4 | Slut puls | Slut CP | Daglig gåtur | Tape | Kommentar |
|-----|---------|------|-----|-----|-----|-----|--------------|------------|-----------------|------|-----------|
| 1 | morgen | | | | | | | | | | |
| | middag | | | | | | | | | | |
| | aften | | | | | | | | | | |
| 2 | morgen | | | | | | | | | | |
| | middag | | | | | | | | | | |
| | aften | | | | | | | | | | |
| 3 | morgen | | | | | | | | | | |
| | middag | | | | | | | | | | |
| | aften | | | | | | | | | | |
| 4 | morgen | | | | | | | | | | |
| | middag | | | | | | | | | | |
| | aften | | | | | | | | | | |
| 5 | morgen | | | | | | | | | | |
| | middag | | | | | | | | | | |
| | aften | | | | | | | | | | |
| 6 | morgen | | | | | | | | | | |
| | middag | | | | | | | | | | |
| | aften | | | | | | | | | | |
| 7 | morgen | | | | | | | | | | |
| | middag | | | | | | | | | | |
| | aften | | | | | | | | | | |