

Giv slip på din angst med funktionel åndedrætstræning

Dette er et intensivt forløb på 4 uger, hvor du for alvor får styr på din angst og forhåbentligt til sidst kan give helt slip. Funktionel åndedrætstræning er en unik træningsform, som Aske Rask har udviklet i SeierFitness, hvor man direkte går ind og påvirker og træner nervesystemet til at blive mere robust og i den sidste ende fjerner angsten.

Kort sagt er angst det sympatiske nervesystem, der er alt for aktivt. Det er det system, der aktiveres, når der er fare på færde, og vi enten skal til at slås eller flygte. Igennem forskellige øvelser med udgangspunkt i åndedrættet, går vi ind og omprogrammerer nervesystemet, så i stedet for at kroppen går i alarmberedskab og reagerer med f.eks. angstanfald, irritation, vrede og stress, lærer vi den at aktivere den del af nervesystemet, der fortæller kroppen, at alt er godt, og den kan slappe af og restituere.

I træningen ligger vi vægt på at stresser kroppen, imens vi laver de forskellige afslapnings- og åndedrætsøvelser. Det er en unik tilgang inspireret af måden, de russiske elitesoldater trænes i at håndtere ekstrem stress, frygt og angst. Det er nemt nok at trække vejret, når man sidder eller ligger ned, men der, hvor det bliver udfordrende er imens, vi bevæger os, er i blandt mennesker, er på arbejdet, sammen med familien osv. Der, hvor angsten rent faktisk er et problem. Træningen er derfor udelukkende fokuseret på at træne mennesker til at håndtere virkeligheden, imens den sker, og dermed kan man forhindre og stille og roligt slippe af med angst.

Dit liv og interesser er en integreret del af træningen, så vi tager udgangspunkt i dér, hvor du er, så du kan overføre træningen direkte til hverdagen. Derfor bliver træningen skræddersyet til den enkelte, så den bliver interessant og kan overføres til det virkelige liv, uden at man nødvendigvis skal ændre i sin livsstil.

Fokuspunkter i træningen er:

- Viden om og forståelse for nervesystemet
- Hvordan du i praksis omprogrammerer nervesystemet og dermed giver slip på din angst
- At forholde sig roligt under stress og få konkrete redskaber til at håndtere f.eks. angstanfald
- Blive bedre til at bevæge sig, forstå og mærke din krop, så du kan håndtere din angst fysisk så vel som psykisk
- At forøge stressniveauet under træningen, så du lærer at håndtere de steder og situationer, hvor angst normalt opstår, men nu meget mere roligt og gerne helt fri for angst
- Principper, der kan overføres til alle andre former for træning såsom styrketræning, kampsport, løb, cykling, svømning, håndbold osv.
- Hvordan du påvirker dine omgivelser igennem åndedrættet og dermed kan hjælpe andre med at slappe af og give slip på f.eks. angst
- Håndtering af usikkerhed og evnen til at leve i forandring
- Øget nærvær og overskud i hverdagen

Praktisk

Hver session er primært en-til-en træning med Aske og varer ca. 55 minutter. Det kan være, der er gruppetræning, men kun hvis det giver mening i forhold til den enkeltes udfordringer.

Træningen er 4 gange om ugen i 4 uger. Det forventes, at du er dedikeret og klar til at gå ind i forløbet med fuld kraft, og du derfor kun melder afbud i nødstilfælde. Har du en dårlig dag, er det nemlig perfekt at træne, selvom man ikke føler for det.

Pris: 6000 kr.

Sted: SeierFitness, Spanien 1, 8000 Århus C

Tidspunkt: Aftales individuelt i mellem dig og Aske

Beskrivelse fra en tidligere deltager i forløbet:

[Funktionel åndedrætstræning – er svaret på angst virkelig så enkelt?](#)

Artikel i Århus Stiftstidende om funktionel åndedrætstræning:

[»Det er da et kæmpe problem. Folk tror, de kan noget, som de faktisk ikke kan«](#)

Kontakt Aske Rask for tilmelding og yderligere informationer

26786700

aske@seierfitness.dk