



Öka din
vitalitet
genom
att bli
resligare

Av

Martin Fransson



WELLEDGE

Mångfaldigande av innehållet i denna video e- bok, helt eller delvis, är enligt lag om upphovsrätt förbjudet utan medgivande av författaren. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande genom tryckning, duplicering, stencilering, bandinspelning, etc., utom när det gäller citat i recensioner osv.

Öka din vitalitet genom att bli resligare

av Martin Fransson

Utgiven av Welledge AB Kornhamnstorg 6

111 27 Stockholm Tel: 08-796 96 88

epost: info@welledge.se

hemsida: www.welledge.se

Rättigheter © 2012 av Welledge AB

Alla rättigheter reserverade.

ISBN

978-91-980021-3-3

En bättre hållning ger dig vitalitet	5
Viktigt	5
Vår moderna livsstils dilemma	6
Ålder, hållning och vitalitet.....	7
Energi & hållning	8
Din rygg och ditt nervsystem.....	8
Nervsystemets status	8
Din rygg och hållning	8
Den vitala hållningen	10
Upplyft.....	10
Din energibarometer	10
Inspireras av vad andra uppnått	11
Vilka resultat vill du ha?	11
Vägen till att bli resligare & vitalare.....	12
Hållningen som en spegel.....	12
Per.....	12
Hållningsprogrammet	15
Stegvis	15
Riktlinjer.....	15
Hur du kan göra	15
Sträck på dig i tre block	15
Mät din hållning	19

Har du sett din egen hållning?	19
Digital hållningsanalys	20
Hållning och hälsa går hand i hand	20
Mer om mig	1
Tack	2
Mer av mig	1
Referenser	2

En bättre hållning ger dig vitalitet

Jag garanterar dig att om du följer hållningsprogramet i denna e-bok med enkla och effektiva övningar under åtta veckor, så kommer du att få mer energi över i livet. Ju resligare du är dess mer energi kommer du också att ha, vilket du kan mäta med en hållningsanalys, Den kan du kan läsa mer om i slutet av boken.

Du kommer att märka när du blir resligare så får du även en bättre rygg och ökar samtidigt din vitalitet, då kan du med lätthet göra mer av de saker som du gillar i livet. Genom de övningar jag ger dig kommer du att kunna få en allt större styrka, stabilitet, smidighet, balans och koordination på ett nytt plan som ger dig ökad kroppsmedvetenhet och närvaro i dig själv & med andra människor. Den energi som frigörs kommer leda till att du lättare kan göra fler hälsobefrämjande val och njuta av det du uppskattar i livet ännu mer. I kommande kapitel kommer jag även ge dig några exempel på detta utifrån kunder till mig såväl som vad forskningen indikerar om sambandet mellan vår hälsa och vår hållning.

Denna e-bok är en i en serie av flera e-böcker som jag skrivit och som alla är en del av mitt online program ”Din Ryggskola -Ryggen som en port till en bättre hälsa” som du kan finna på www.ryggskola.se.

I slutet av boken kan du ta del av mer information om detta plus annat som kan assistera dig till ökad vitalitet.

VIKTIGT

Kom ihåg att allting börjar med ett steg i taget och att det är kontinuitet som räknas. Du väljer vem du vill vara i morgon genom dina handlingar idag.

Kapitel 1

Vår moderna livsstils dilemma

Du har säkerligen liksom de flesta av mina patienter som jag som verksam kiropraktor sett sen 1996, provat olika saker för att bli piggare, slankare, starkare och få en bra rygg. Men det verkar aldrig som du får den långvariga effekt som du önskar. Idag har de flesta en livsstil där de sitter stilla långt mycket mer än vad våra ryggar och kroppen mår bra av. Det är få som rör sig de 1-2 timmar om dagen som vi skulle må bra av. Även våra övriga hälsopelare, att tänka, andas, dricka och äta rätt får lida. Hur du kan utveckla dina fem hälsopelare kan du läsa mer om i min bok "Källan till att må bra - Det är du". Det vi skall fokusera på i denna e-bok är hur du genom att förbättra din hållning med stöd av en serie av övningar och andra tips kan få mer energi. Vad de flesta märker är hur lätt det är att få mer energi och ork genom en bättre hållning.

Min utgångspunkt är att du förmodligen inte har en toppenhållning. Då 9 av 10 har en hållning som avviker från idealet enligt olika studier.

Varför är det då så viktigt med en bra hållning?

Genom att minska ditt huvuds framåt lutning får du en bättre hållning, mindre rygg ont och mindre stress samt mer energi, vilket i förlängningen bidrar till din grund för hälsa och topprestation och troligen ett längre liv enligt forskningen.

Du utvecklar inte en dålig hållning över en natt. Det är en gradvis process. Dålig hållning är ett svar på hur man håller kroppen i olika positioner, såsom sittande och stående. Efter en tid blir dina hållnings muskler svaga och andra muskler tar över arbetet, vilket gör det bekvämt att hänga.

Din kropp har svarat på dina dåliga hållnings vanor, och snart börjar kroppen anpassa sig till dessa som "vardag". Du börjar känna dig "normal" med det som är en avvikande hållning, vilket gör det bekvämt att sloka en tid, dock slutar det oftast med alla typer av värk och smärta - för att dina ryggmuskler är överarbetade och ansträngda.

De flesta av de dagliga aktiviteter vi gör idag är allt för enformiga och försvagande för vår kropp. Datoranvändning med dålig sittställning är orsaken till ett stort antal problem i samband med dålig hållning. Högklackade skor, stövlar, åtsittande kläder och breda bälten skiftar också vår tyngdpunkt och flyttar oss ur normal balans. Det innebär inte att vi skall sluta med dessa, dock vara aktsamma på hur mycket vi gör eller använder ovanstående jämfört med det som är bra för oss.

Vad är det då som är bra för oss och kan fungera som en motvikt till vår moderna livsstil?

För att åtgärda problemet med vår moderna livsstil och tillhörande dåliga hållning, är grunden hållnings övningar som måste göras varje dag, om vi vill slippa de besvär som annars följer med en dålig hållning.

Typiska problem i samband med dålig hållning inkluderar rygg- och nackont, huvudvärk, tandgnissling, muskeltrötthet och ökad skaderisk. Även läget och funktionen av större organ (hjärta, lungor och mage) kan påverkas av dålig hållning. Prova själv och ta ett djupt andetag när du sitter hopsjunken och jämför med när du sitter upprest. Vilket föredrar du? Så du kan se hur mycket en dålig hållning kan bidra till att minska dina förutsättningar till önskad vitalitet.

ÅLDER, HÅLLNING OCH VITALITET

Dålig kroppshållning ökar för de flesta när vi åldras.

Många forskare hävdar, och de flesta kiropraktorer är överens om, att effekten av gravitation är orsaken till dålig kroppshållning när vi blir äldre. Vi har blivit försvagade i vår hållningsmuskulatur och klarar inte av att resa oss i vår fulla längd.

En hållning med ett framåtlutat huvud är som är ett gissel och har blivit vanligare i modern tid. När jag besökt i olika länder som Indonesien och Thailand, så har jag fascinerats av hur kvinnor och män går med resliga kroppar och fortfarande bär vatten i kärl på huvudet utan problem.

Enligt tidningen Amerikansk geriatrik, har äldre män och kvinnor med runda bröstyggar som kroppshållning en högre grad av dödlighet. Det innebär att det är mer sannolikt att de dör tidigt.

I tidskriften Spine 2005, jämfördes olika egen uppskattade hälsfaktorer. De som hade störst framåtlutning av huvudet gav sämre betyg på sin hälsa. Med andra ord, de som hade framåtlutat huvud hade en sämre hälsostatus.

Fakta: Hållningen relaterar direkt till hälsa och välbefinnande.

Fakta: Smärta och funktionshinder ökar då optimal arbetsställning minskar.

Kapitel 2

Energi & hållning

Spegel, spegel på väggen där...

DIN RYGG OCH DITT NERVSYSYSTEM

Din hållning är en spegling av hur mycket du orkar, en vitalitets barometer. Har du sett tappra löpare som springer Stockholm maraton eller liknande. Allt eftersom deras ork tryter så slokar även deras hållning allt mer.

NERVSYSYSTEMETS STATUS

Ditt nervsystem kan befinna sig på en skala mellan att vara i kämpa- och fly tillstånd eller i trygghet och tillväxt. Detta sköts av två olika system som samverkar utanför vår medvetna kontroll. Desto mer din hjärna tolkar att den är under hot desto mer spänning byggs upp i kroppen för att kunna kämpa eller fly, vilket direkt återspeglar sig i vår hållning. Meningen är att spänning skall frigöras genom att vi rör på oss. För allt för många idag så går stressresponsen igång när de sitter stilla på jobbet och inte har tillräcklig förmåga till att släppa på den. Stillasittandet bidrar till en försämrad hållning och kostar samtidigt mycket energi.

När vi håller spänning i vår kropp som inte frigörs utan blir kvar och byggs på dag för dag, begränsas vår energi och ork på otaliga vis. En koppling forskare har funnit är att det finns ett samband mellan nedstämdhet och graden av hopsjunkna hållning. Prova själv att sjunka ihop och samtidigt tänka på något roligt (upplyftande). Lagg märke till hur det går.

Prova nu att tänka på samma sak när du lutar överkroppen försiktigt bakåt så att du får bakaxlar och huvud och kan ta djupa andetag och lyfta upp hjärtat. Vad märker du?

De flesta finner att det är lättare att tänka och känna positivt när är i en ”upplyft” hållning. Tänk på något upplyftande och var i en upplyft hållning en stund varje dag och finn ut hur mycket mer ork och energi du får.

DIN RYGG OCH HÅLLNING

Många av de som kommer till mig, har liknande historik. Sakta men säkert har spänningen i nackryggen spridit sig ner i bröstryggen och ibland ut i armarna. Allt fler, även de som anser sig vara aktiva och hyfsat vältränade, upptäcker att de känner sig stela i nacke och axlar. Trötta ryggar efter en dag på jobbet med stillasittande, hör till vardagen för många.

Tiden vi sitter stilla framför datorer vägs sällan upp av den tid vi motionerar och rör på oss. Som en följd av denna obalans utvecklar allt fler diverse kroppsliga besvär. Först och främst är det i ryggen det brukar sätta sig. Varför är det så?

Vi kommer då till frågan ”Vad är det viktigaste ryggen gör?” Vad tror du själv?

De flesta brukar svara att ”det är att bära upp kroppen”. Vilket helt riktigt är en viktig funktion ryggen har, att vara en kotpelare. Den ger oss även rörlighet och flexibilitet samtidigt som den bär upp oss. Båda dessa funktioner; stabilitet och mobilitet bidrar dock till ryggradens allra viktigaste funktion, som är att skydda ryggmärgen. Ryggmärgen är hjärnas förlängning som gör att vår hjärna kan styra vår kropp genom den information som kommer från övriga kroppen. Störningar av detta informationsflöde mellan ”knopp och kropp” är det som leder till olika former av obalanser. Den vanligaste är ont i ryggen, till följd av för hög spänning i musklerna runt ryggen.

Varför blir det på det sättet?

Allting vi utsätter kroppen för skall den även anpassa sig till på bästa sätt. Det är livets mest utmärkande drag, förmågan till anpassning. Det mest överordnade system som sköter det i våra kroppar är vårt nervsystem. När vårt nervsystem bedömer det vi utsätts för som ”för mycket” blir vi reflexmässigt aktiverade att skydda oss, då först och främst hjärnan och ryggmärgen.

Sålunda skapas en höjd spänning kring dessa strukturer. Vi går in i det som kallas ”fight & flight”. Om det är nödvändigt eller inte som följd av att vi inte hinner svara på alla e-mail som kommer eller ringa alla samtal som vi borde, är en annan fråga. Det olyckliga är om vi fortsätter att bibehålla denna stressaktivering längre än det behövs. Om allt står rätt till blir vi inte mer aktiverade än vad som behövs av en uppkommen situation och inom loppet av några minuter efter det tuffa samtalet eller liknande, så skall pulsen, andningen och muskelspänningen vara tillbaka till ett skönt viloläge. Precis som efter vi har sprungit för att hinna med bussen. För allt för många av oss händer inte detta. De allra flesta går omkring med mer anspänning än vad situationen kräver. Det kan därför vara klokt att bli mer närvarande i kroppen, att börja uppmärksamma kroppens signaler ännu bättre och sedan lära sig tyda och förstå dem. Det är en positiv effekt av de övningar som ingår i detta program.

Kapitel 3

Den vitala hållningen

Rak och ståtlig

UPPLYFT

Ett enkelt sätt att få mer energi och samtidigt bättre hållning är att ta djupa fylliga andetag, vilket kräver att du sträcker på ryggen. Prova att ta djupa andetag fem sekunder in och fem sekunder ut, under fem minuter och upptäck hur mycket mer energi du får och hur upplyft du blir.

DIN ENERGIBAROMETER

Vad är det du ser när du tittar på någon och som gör att du tänker att de verkar ha låg energi och kanske inte så pigga och glada?

De flesta ser det på någons hållning.

Vi har det i vårt språkbruk "han ser hängig ut" eller "hon ser håglös ut", båda uttryck som har med hållningen att göra.

Vårt språk är fyllt med uttryck som kopplar vår hållning till hur vi mår. Uppskattningen är att 80% av vår kommunikation är via vårt kroppsspråk. Vårt inre känsloliv återspeglar sig ständigt i tecken i vårt ansikte och kroppshållning.

Det är genom dessa kroppssignaler som vi förstår varandra även känslomässigt. Vilka signaler vill du sända ut till din omgivning och inte minst till dig själv?

Nu till en enkel övning för att du skall kunna uppleva detta.

Prova att bli riktigt arg, hur behöver du hålla din kropp för att känna dig arg? Intensifiera det!

Vad upptäckte du? De flesta märker att de behöver spänna käkar, händer och övriga kroppen för att känna ilska.

Hur håller du dig om du är pigg och glad?

Tänk på om du skulle få dina drömmars mål uppfyllt, hur skulle du då hålla din kropp?

De flesta av oss böjer oss bakåt och kastar spontant upp armarna ovanför huvudet, t.o.m hoppas och skuttar med blicken vänd mot himlen, när vi är riktigt lyckliga och glada.

Återspeglar din hållning det tillstånd du vill vara i? Om inte så välj den hållning som återspeglar det tillståndet. Vilka människor runt omkring dig har en sådan hållning som verkar spegla den vitalitet och humör som du vill ha mer av? Härma dem.

Kapitel 4

Inspireras av vad andra uppnått

Jag vet att det kan kännas tungt ibland att hålla fast vid en ny rutin innan det kanske ger kännbara eller synliga bevis på att det fungerar. Men ha tålamod och tillit till att det du nu lägger tid på varje dag kommer att ge resultat. Programmet byggs stegvis upp under åtta veckor så du har god tid på dig.

En av de vanligaste sakerna som mina patienter gör och som jag ser som kiropraktor, är att när de tänker på mig så tänker de direkt på sin hållning och sträcker på sig. Nu är det dags för dig att sträcka på dig och få mer energi på köpet. För att inspirera dig så kan du läsa vad andra säger om sin hållning och energi.

VILKA RESULTAT VILL DU HA?

”Två sidor av samma mynt”

Min hållning förbättrades och jag fick en större medvetenhet om balanser och obalanser i min kropp, när jag gick hos Martin Fransson på Welledge. Min insikt stärktes om att ”mentala” och ”fysiska tillstånd” är två sidor av samma mynt, vilket ökade mitt välbefinnande.

MICHAEL

”Styra humöret med hållningen”

När jag började på Welledge var jag mest intresserad av att komma tillrätta med min dåliga hållning. Den har förvisso förbättrats, men framförallt har mitt humör skjutit i höjden och jag ser en markant förbättring i min förmåga att med min hållning styra mitt mentala och emotionella tillstånd och vise versa. Framförallt är jag idag medveten om hur mina olika delar samverkar till en fantastisk helhet. EMMA

Kapitel 5

Vägen till att bli resligare & vitalare

Från en ostbåge till reslig

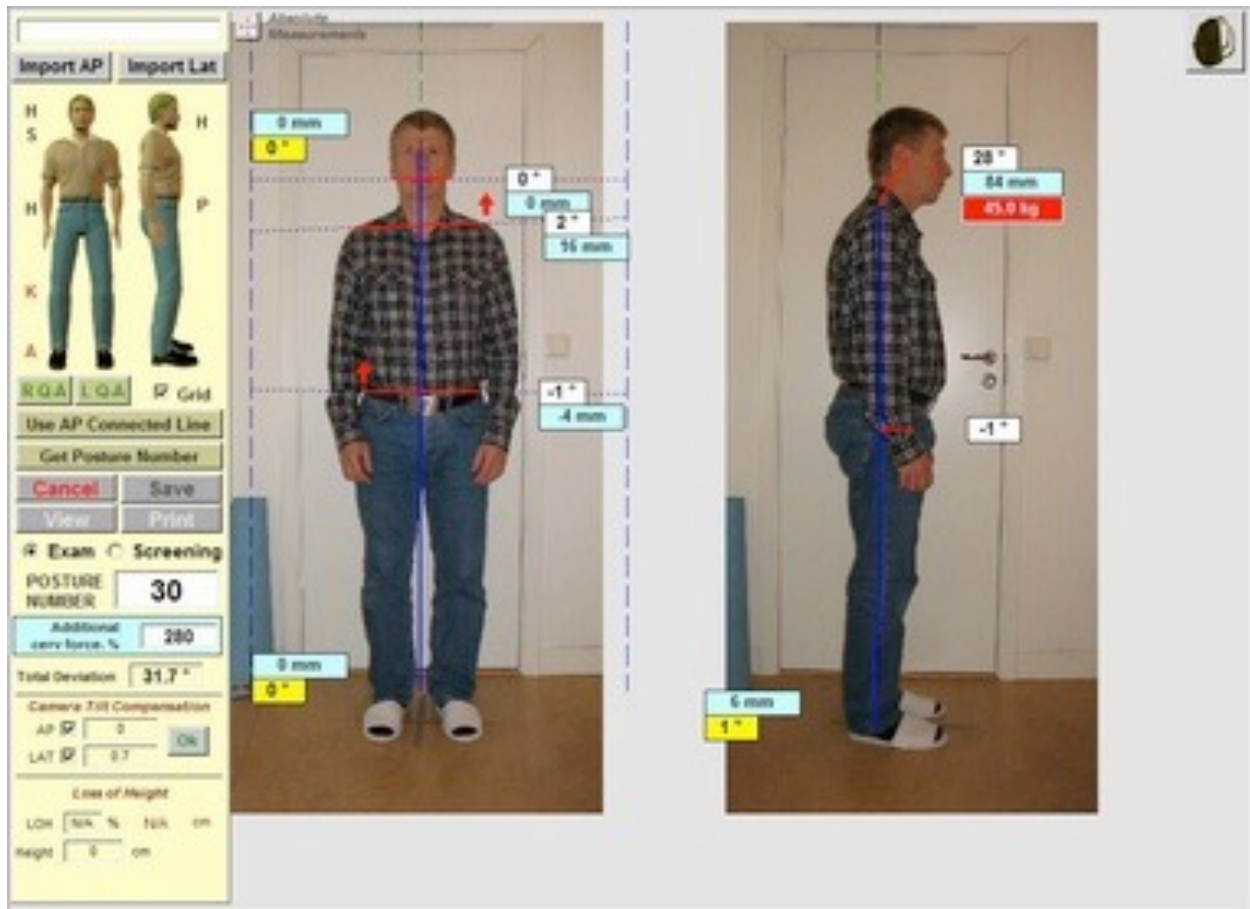
HÅLLNINGEN SOM EN SPEGEL

PER

Här är ett annat exempel som blir tydligare när man kan se vad som skett med Pers hållning och vad han själv tolkar har skett som följd av en bättre hållning.

Efter en sedvanlig undersökning med historik och olika tester kunde jag konstatera förhöjd spänning i bröstrygg och övre nackrygg. Olika segment rörde sig mindre än vad som var att förvänta sig och musklerna var spända och ömmade, även när Per låg ner.

Jag gjorde en digital hållningsanalys på Per för att se hur mycket extra belastning Pers hållning skapade. Du kan se hur det såg ut. Huvudet lutade, i sin normala ställning, 28 grader framåt med en belastning på nacken med 45 kg.



Efter att ha gjort olika delar av det program du tar del av i denna e-bok i kombination med den form av kiropraktik jag arbetar med rapporterade Per att han hade mycket bättre energi. Dessutom en mycket resligare hållning som du kan se här nedan. Så här skriver han själv i en artikel på wellnessguide.se som han driver.

Under en tid har jag gått till Welledge i Gamla Stan. Att låta Martin Franssons unika kompetens väcka liv i kroppens naturliga, men insomnade, impulser - ger ens inre källa ett nytt uttryck. Eller rättare sagt ett nygammalt. För det som väcks är den unge Pers nervimpulser!

Konkret så har min hållning förbättrats radikalt, bröstryggen har återgått till sitt naturliga läge och andningen löper friare i kroppen.

Effekter:

- Joggar utan att få kramp eller värk i vaderna som förr
- Spelar bättre fotboll än när jag var ung
- Dansar som en gud ;)
- Är mer närvarande än någonsin
- Sonen tror i bland att jag är en, typ 30-åring!

Kapitel 6

Hållningsprogrammet

Din väg till ökad vitalitet på åtta veckor

STEGVIS

Då var det dags att gå igenom ditt vitalitets och hållnings program med övningar uppdelade i tre block som du skall foga samman till ett enhetligt program. Vi tar dock ett block i taget så att du känner att du har tid och lust att göra övningarna innan vi introducerar nästa block med övningar.

RIKTLINJER

Tänk på att lyssna in din kropp och vara lyhörd för dess signaler. Om det gör ont när du gör övningarna, så skall du avbryta. Känner du dig osäker på hur övningen görs, hoppa över den. Har du ryggproblem och känner dig osäker på om dessa övningar är bra för just dig, så kan det vara bra att konsultera din vårdgivare innan du påbörjar programmet.

HUR DU KAN GÖRA

När du gör dessa rörelser är det viktigt att vara uppmärksam på några grundläggande principer:

- Att din andning är lugn och regelbunden.
- Att dina gränser för vad som är behagligt för dig inte överskrids.
- Att allt utförs sinnes baserat i långsamt tempo.

STRÄCK PÅ DIG I TRE BLOCK

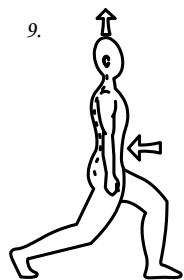
Dessa övningar är hämtade från programmet Straighten Up Sweden. Ett program sammansatt av ett multidisciplinärt team av ryggexperter, däribland kiropraktorer, som är en del av ett internationellt projekt för att främja rygghälsan sen år 2004.

1. Den första serien om fyra övningar (1-4) börjar du med att göra morgon och kväll de första två veckorna.
2. Nästa serie av roliga övningar (5-7) lägger du till programmet vecka tre, gärna förmiddag och eftermiddag på jobbet. Engagera kollegorna
3. Den sista serien av övningar (8-12), lägger du till programmet från vecka fem. övningarna.

Varje Dag För Alla

C. Bålstyrka och avslutning

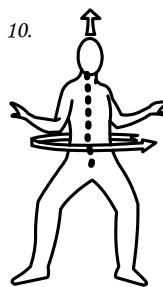
9.



På Lina

- Stå i Inre Vinnarens - position med naveln indragen.
- Ta ett steg framåt som på stram lina. Tänk på att knäet ska vara ovanför ankeln och inte ovanför tårna. Låt hälen på den bakre foten lyfta från golvet. Balansera i denna position i 20 sekunder.
- Upprepa på motsatta sidan.

10.

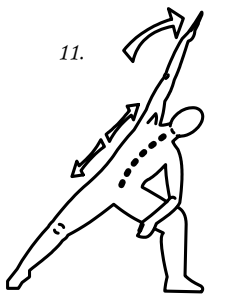


Slå i klockan

- Stå rakt i Inre Vinnarens - ställning med dina fötter lite utanför axelbredd. Roter smidigt överkroppen från sida till sida med lätta rörelser. Flaxa löst med armarna, medan du byter vikt från ben till ben.
- Sväng mjukt från sida till sida. Andas lugnt och djupt. Njut i 15 sekunder.

- (11) Stå i Stjärnpositionen, håll kvar en bred slagställning med naveln långt in.
- Vrid foten utåt medan du lägger vikten på ena sidan. Känn hur ljumsktrakten försiktigt sträcks ut. Placera ditt knä över ankeln och armbågen ovanpå ditt knä medan du drar ut din arm, bålen och revbenen. Gör det försiktigt.
- Äldre personer bör placera sin hand på knäet.
- Stretcha 10 sekunder åt varje sida.

11.



Förlänga Svärdet

- (12) Skaka loss i 15 sekunder. Det här är bara roligt. Nu är det gjort!

12.



Skaka loss!

***** Om du upplever upprepad eller skarp smärta AVBRYT & informera din primärvårdgivare. Du kanske behöver ändra lite i övningarna.**

Straighten Up Sweden

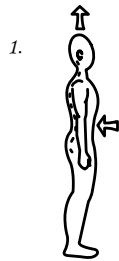
“Straighten Up Sweden” är ett behagligt 3-minuters hälsoprogram utformat för att få dig att må och känna dig så bra som möjligt.

Basregler:

1. Tänk positivt!
2. Räta på dig. Sträck på dig med en självsäker Inre Vinnares - hållning (öron, skuldror, höfter, knän och anklar bör vara i en rak linje).
3. Andas lugnt, djupt och långsamt från magtrakten.
4. Rör dig mjukt utan ryck eller stötar.

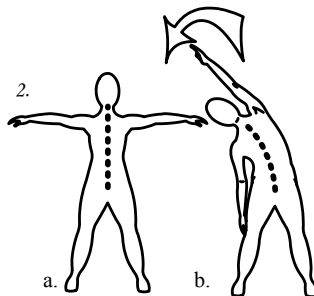
OBS: Kontrollera med din Kiropraktor eller annan primärvårdgivare att rörelserna passar dig och dina behov.

A. Stjärnserie



Inre Vinnaren

- Räta på dig. Sträck ut dig i Inre Vinnarens position. Öron, skuldror, höfter, knän och anklar bör vara i en rak linje.
- Dra in naveln mot ryggraden.

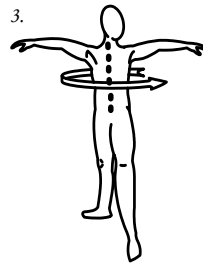


Stjärnan

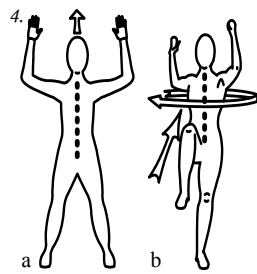
Lutande Stjärnan

- Från Inre Vinnare - ställningen, sprid ut dina armar och ben till att forma Stjärnan(2a).
- Se rakt fram, placera en hand i luften och den andra utmed sidan. Andas in när du långsamt sträcker ena armen över huvudet medan du sakta böjer hela ryggraden till motsatt sida och låter den andra handen glida ner längs låret(2b). Slappna av i slutet av sträckningen, andas ut och in igen. Gör detta långsamt två gånger åt varje sida med lätthet i rörelsen.

- (3) I Stjärnans position med naveln indragen, böj försiktigt huvudet för att titta på ena handen. Roter hela ryggen för att titta på din hand medan den förflyttar sig bakåt. Slappna av i denna position och andas.
- Gör detta långsamt två gånger åt varje sida. Njut av denna mjuka stretchövning.



Snurrande Stjärnan



Stjärnan

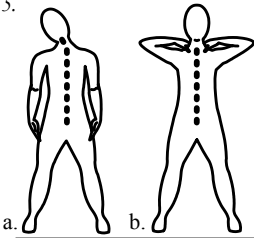
Vridande Stjärnan

- (4a) Från Stjärnpositionen, lyft händerna i “hands-up” - position.
- (4b) Rör din vänstra armbåge tvärs över kroppen mot ditt högra knä. Upprepa rörelsen med höger armbåge och vänster knä.
- Stå kvar medan du fortsätter att byta sidor i 15 sekunder. Andas vanligt. Njut!
- Personer med balansproblem ska vara försiktiga med denna övning.

Roliga Rörelser

B. Hållningsövningar

5.

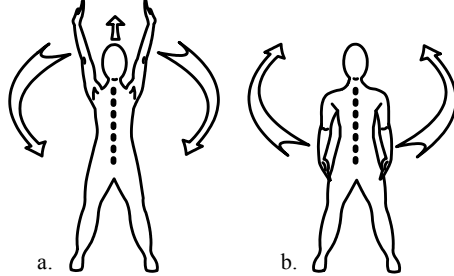


a. b.

TRAP-öppnaren

– I TRAP-öppnaren ska du andas djupt och känna avspänningen i magtrakten (5a). Låt ditt huvud hänga löst framåt och rulla det försiktigt från ena sidan till den andra. (5b) Använd dina fingrar för att mjukt massera området strax under baksidan på huvudet. Rör dem ner till basen av nacken. Slappna av i axlarna och rör axlarna framåt och bakåt i 15 sekunder.

6.

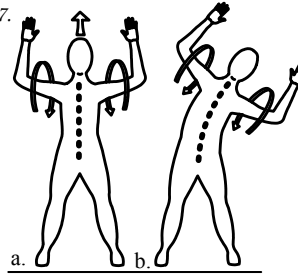


a. b.

Örnen

I Inre Vinnarens - ställning, rör armarna utåt i sidorna och för mjukt ihop skulderbladen. (6a) Denna övning kallas Örnen och här andas du in medan du långsamt lyfter dina armar, låt händerna mötas ovanför huvudet (6b). Sänk sakta armarna till sidorna medan du andas ut. Upprepa detta 5 gånger.

7.

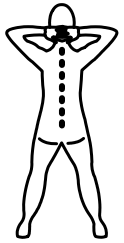


a. b.

Kolibrin

– (7a) I nästa övning gör du små cirklar baklänges med dina händer och armar medan du för ihop skulderbladen.
– (7b) Sväng mjukt från sida till sida i Kolibrin. Njut i 10 sekunder.

8.



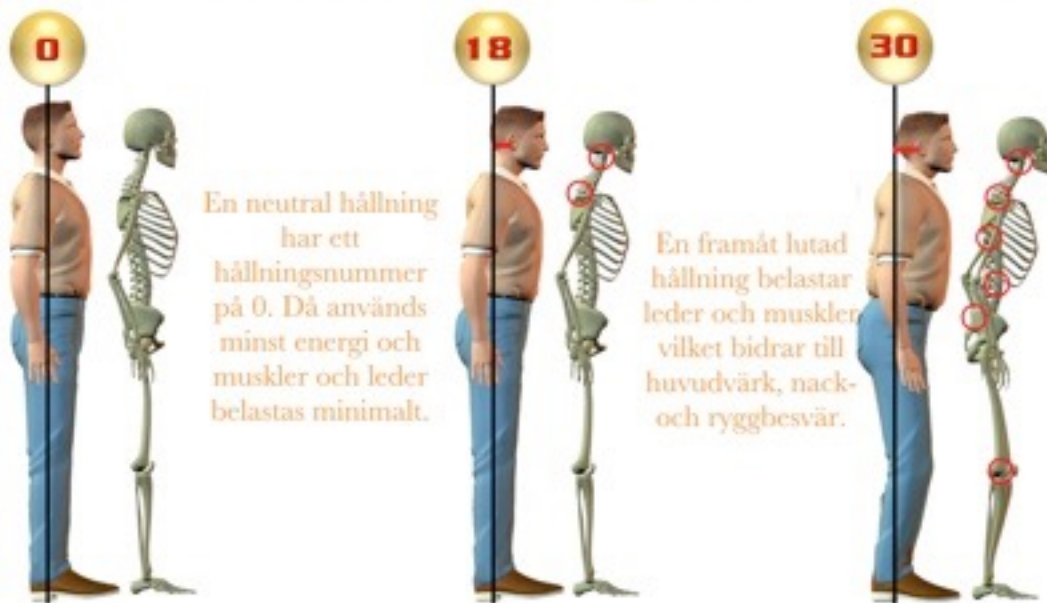
Fjärilen

– I Fjärilen, placera händerna bakom huvudet och dra försiktigt armbågarna bakåt. Tryck ditt huvud långsamt och mjukt bakåt och stå kvar med händerna så, räkna till två och koppla av.
– Upprepa 3 gånger.
– Massera mjukt baksidan av huvud och nacke medan du slappnar av i magtrakten i en långsam lätt andning.

Kapitel 7

Mät din hållning

Vad är ditt hållningsnummer?



Att se är att tro

HAR DU SETT DIN EGEN HÅLLNING?

Vet du om hur du själv står och går, hur det faktiskt ser ut och vad det kostar i energi?

Som jag nämnt tidigare så har 90% av alla människor en hållning som avviker från idealet. När vi står och går på våra två ben enligt idealet så använder vi minsta möjliga energi. Detta är en nyckel till välbefinnande. Enligt Roger Sperry (Nobelpristagare för sin hjärnforskning) använder hjärnan 80-90% av sin energi åt vår hållning när vi står och går dvs hur vi relaterar vår kropp till jordens gravitation.

Jag kan varmt rekommendera dig innan du påbörjar göra de olika övningarna i programmet, att du fotograferar dig själv framifrån och från sidan (med höger axel mot kameran) när du står på "ditt vanliga sätt", avslappnat utan att föreställa din hållning som bättre än vad den är. Låt vikten vara vad du tror jämnt fördelad mellan vänster och höger sida.

När du sedan om åtta veckor har gjort dessa övningar varje dag, så kan du fotografera dig själv igen under likadana förutsättningar och helst på samma plats. Så kan du se vad som har skett med din hållning. Hur mycket resligare har du nu blivit?

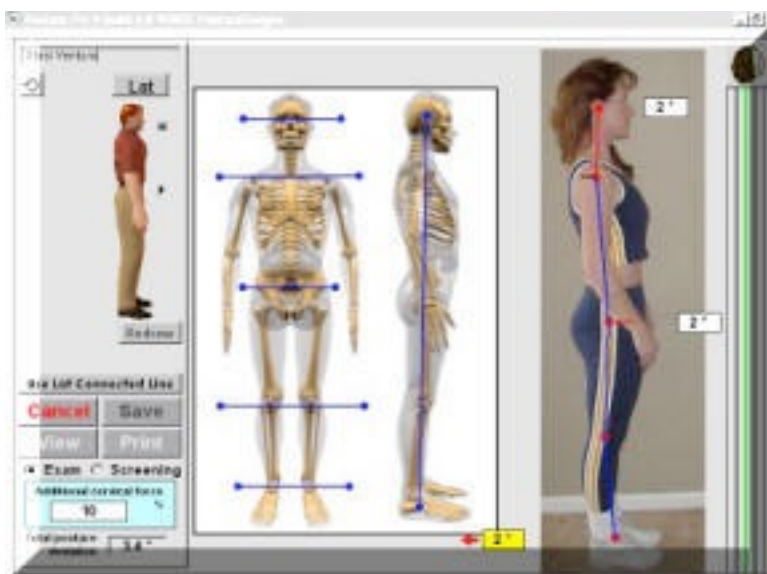
Föreställ dig idag, hur du kommer att se ut om åtta veckor.

Hur det kommer att kännas, vilken vitalitet du kommer att känna och utstråla.

Vad kommer andra säga till dig och inte minst vad kommer du säga till dig själv när du ser vad som skett med din hållning?

DIGITAL HÅLLNINGSANALYS

Om du vill få en mer noggrann analys gjord av din hållning, så kontakta oss på Welledge. Vi gör en analys där vi använder ett speciellt program för att analysera hållningen. Precis som du såg tidigare vi gjorde med Per. Specifika punkter på kroppen markeras på två bilder som tas av dig. Dessa analyseras i en sofistikerad mjukvara som möjliggör detaljerad bedömning av din kroppshållning och eventuell stress den får på din ryggrad och ditt nervsystem. Din hållning är ryggradens och nervsystemets ”vardag”, och att mäta den ger oss de första viktiga pusselbitarna vi behöver för att kartlägga de utmaningar din rygg eventuellt utsätts för. Så om du vill få en noggrann kartläggning av din hållning och mäta dess utveckling, kontakta oss på info@welledge.se och be om att få göra en digitalhållningsanalys använd koden e-bok Livsstilsskolan, så får du den till nedsatt pris.



HÅLLNING OCH HÄLSA GÅR HAND I HAND

Vi har redan nämnt att kroppshållningen kan avspegla blockeringar och besvär av olika slag. I en studie undersökte forskarna Glassman, Bridwell, Dimar, Horton, Berven och Schwab 752 patienter med ryggradsbesvär. Forskarna kom fram till ett samband mellan huvudets lutning i sagittalplanet – det vill säga hur mycket en person höll huvudet framåtlutat – och hans/hennes självupplevda hälsa. Det visade sig att ju mer personen höll huvudet framåtlutat, desto sämre

hälsa uppgav personen att han/hon hade. Studien presenterades i tidskriften Spine, i september, 2005.

Just tendensen att hålla huvudet framåtlutat är en vanligt i dagens samhälle. Det finns även andra spänningsmönster som går igen. Hos de flesta människor dominerar en kroppshalva i förhållande till den andra. Detta tar sig inte sällan uttryck i kroppshållningen, till exempel genom snedhet i ryggen och att ena axeln är uppskjuten. I min ryggskola online såväl som mina övriga e-böcker för din rygg kan du ta del av fler rygg övningar för att balansera andra obalanser din rygg eventuellt kan bära på i onödan.

Kapitel 9

Mer om mig

Jag tränar och utbildar individer och grupper i att må bra och vara sitt bästa. Jag erbjuder människor effektiva verktyg för utveckling i olika föreläsningar, utbildningar och i mitt dagliga arbete, för att allt fler skall kunna leva och välja mer medvetet.

Jag har varit verksam som legitimerad kiropraktor sedan 1996, med examen från brittiska Anglo-European College of Chiropractic. Mina vidareutbildningar har kretsat kring hur att optimera nervsystemets funktion. Hur vi kan förbättra vår hjärnans och övriga kropps förmåga till att prestera på topp varaktigt över tid genom bl a effektivare återhämtningsförmåga.

Jag blev kiropraktor till följd av de positiva resultat jag fick med kiropraktik för min ryggproblem 1989-1990. Plus att den filosofi som Kiropraktik utgår från passade mig mycket bra.

2005 startade jag Welledge där "well" står för källan till återhämtning och kraft och "edge" för skärpan i att vara sitt bästa jag. Det var samma år som jag certifierades som Kommunikolog.



TACK

Jag vill tacka alla tusentals patienter jag fått äran att arbeta med genom åren och bidra till att de får ökad vitalitet genom en resligare hållning. Det är alltid lika härligt att få bidra till att kunna röra sig och utföra de olika fritids aktiviteter som önskar mer obehindrat. Jag hoppas du som läser och börjar använda det du lärt dig i denna e-bok får skörda frukten av detta plus än mer.

Mer av mig

Boken Din hälsokälla är du - utveckla dina fem hälsopelare

Du kan beställa den med extra bonus en fri konsultation med mig via denna länk.

<http://thewelledgebooks.se/erbjudande/>



Referenser

1. Kado et al. (2004). Hyperkyphotic Posture predicts mortality in older community-dwelling men and women: A prospective study. *J. of American Geriatric Society* 52(10).
2. Glassman et al. (2005). The impact of positive sagittal balance in adult spinal deformity. *Spine* 30(18).
3. Troyanovich et al. (1998). Structural rehabilitation of the spine and posture: rational for treatment beyond resolutions of symptoms. *JMPT* 21(1).