



# Andas bättre Må bättre

## 28 DAGARS ANDNINGSTRÄNING FÖR BARN OCH UNGDOM



Förbättrade andningsvanor är ett effektivt verktyg för att öka koncentrationsförmåga och minska stress och rädslor. Våra barn lär sig 1 000 olika saker men ingen får lära sig hur man ska andas..... kroppens viktigaste funktion. Barn och ungdomar som lär sig andas rätt får ett verktyg för livet!

## Medveten Andningsträning



Bättre  
koncentration



Mindre  
stress



Ökat inre  
lugn

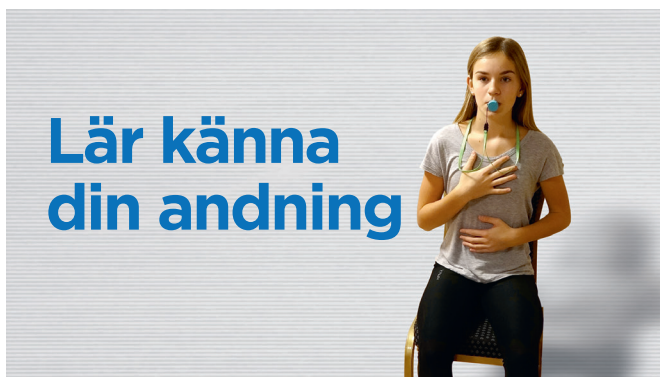


# 28 dagars andningsträning

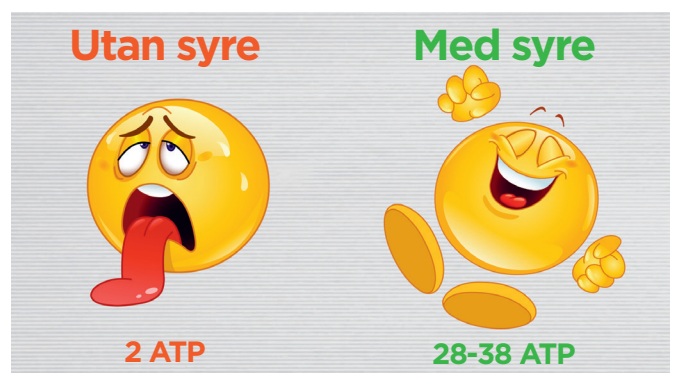
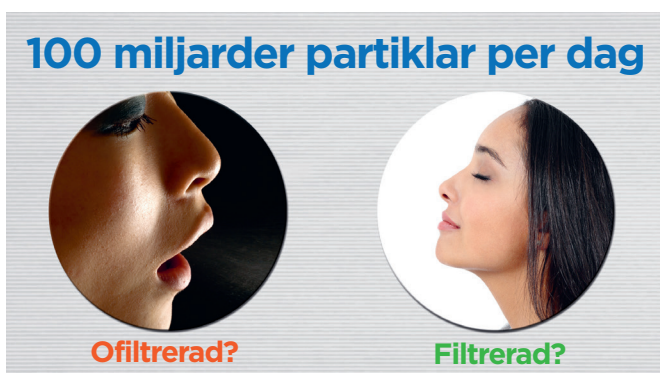
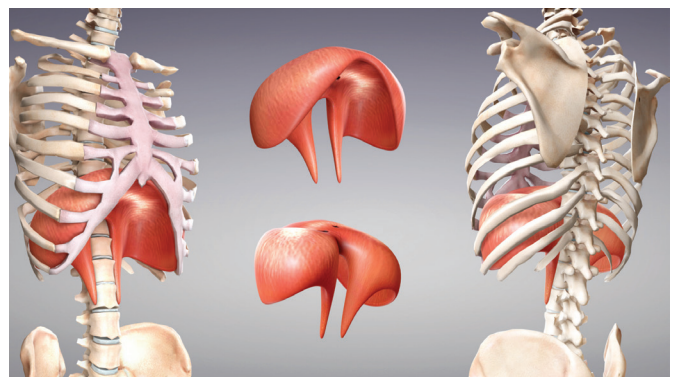
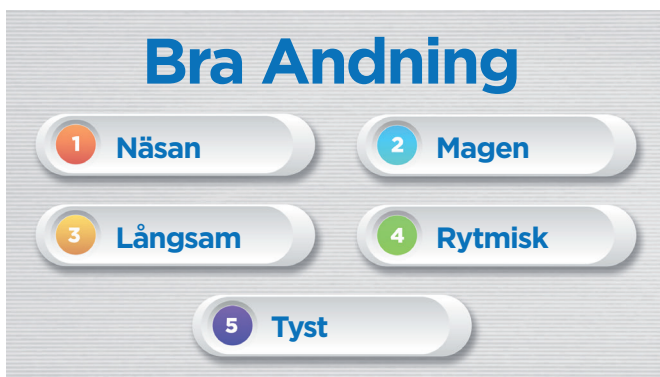
28 dagars andningsträning innebär att barnen och ungdomarna under fyra veckor tränar med Relaxator Andningstränare och gör olika övningar avsedda dels att skapa fria och välfungerande luftvägar och dels bli mer medveten om sin kropp och andning i olika situationer. Totalt tid under de fyra veckorna är ca tre timmar.

Vidare får eleverna ca tre timmars teoretisk undervisning om andningens betydelse för vår hälsa, vad som kännetecknar bra respektive mindre bra andningsvanor samt enkla tips och övningar för att förbättra sina andningsvanor i skolan, på fritiden och vid fysisk aktivitet.

## Praktiska övningar



## Teoretisk undervisning





# Pilot-projekt Globen-skolan



**Magdalena Lagerström** är Instruktör i Medveten Andning. Under fyra veckor ledde hon andningsträningen för 22 elever i årskurs 4-5 på Globen-skolan i Alingsås. Hon träffade eleverna vid fem tillfällen. Magdalena säger *-Efter vårt projekt med otroliga resultat, där barnen upplevde att de kunde koncentrera sig bättre, att det blev lugnare i klassrummet och att man var snällare mot varandra är min vision solklar - det är varenda unges rätt att få denna livsviktiga kunskap och det skall ingå i skolundervisningen. Det har varit helt fantastiskt att lyssna till barnens egna upplevelser om hur kunskapen hjälpt dem både i skolan och under sina fritidsaktiviteter.*



**Lisa Bogeskär** är klassföreståndare för de 22 eleverna i årskurs 4-5 på Globen-skolan. *-I det stora hela var det ett mycket positivt upplägg som eleverna tyckte om. Efter lunchrasten kunde de sitta redo med sina Relaxatorer redan när jag kom in i klassrummet. Personligen känner jag mig mer bekväm med en elev i min grupp som har svår astma. Eleven har kommit efter någon rast och haft andnöd. Innan andningskursen var det svårt att hantera och det slutade ofta med att vi fick ringa efter mamman. Nu har jag vid två tillfällen kunnat lugna eleven genom att bara sitta ned och fokusera på att andas rätt. Hon har lugnat sig och kunnat stanna kvar i klassrummet. Det känns hoppfullt!*

Vid första och sista träffen fick eleverna svara på 6 frågor. Varje fråga ger mellan 1 och 5 poäng. Ju högre poäng desto bättre och maximalt antal poäng är 30. Vidare är det kopplat fem påståenden till varje fråga, där varje påstående ger ett minuspoäng. En sammanställning visar på en ökning från 12,9 till 19,0 poäng, dvs en ökning med 48%.

## Frågeformulär

- Hur upplever du att din hälsa är?
- Hur upplever du att din stress-nivå är?
- Hur upplever du att din inre dialog är?
- Upplever du att du har en ljudlig andning?
- Upplever du att du andas genom munnen?
- Upplever du att du andas oregelbundet/  
snabbt/bröstet?

Maximalt antal poäng 30

Före → 12,9 poäng

Efter → 19,0 poäng



Utvärderingen visar att störst påverkan har övningarna och förståelsen för andningens betydelse haft på koncentrationsförmåga, luftvägar och fysisk kondition som alla fick en sexa. Det är en anmärkningsvärt stor förändring med tanke på den förhållandevis lilla insatsen på totalt endast ca sex timmar - tre timmars teori och tre timmars andningsträning.

# Utvärdering



Hur har andningsträningen påverkat (0=ingen, 10=mycket stor):

|               |   |                     |   |
|---------------|---|---------------------|---|
| Koncentration | 6 | Humör               | 5 |
| Energivå      | 5 | Luftvägar           | 6 |
| Stress        | 5 | Rädsla, oro, ångest | 4 |
| Sömn          | 5 | Fysisk kondition    | 6 |

Kommentarerna i utvärderingen var överlag väldigt positiva. En elev sa *-Nu är jag inte lika stressad på morgonen längre. Jag tar det lugnt och tänker att det spelar inte någon roll om jag kommer en minut för sent till skolan. Fast jag kommer i tid ändå. Att stressa är jobbigt så det är skönt att slippa stressa i onödan.* Flera elever upplevde att det var lugnare i klassrummet. När exempelvis ett mattetal är jobbigt är det lätt att man stör kompisen eller känner behov av att röra på sig. Den ökade förmågan att koncentrera sig och den minskade stressen gör att de inte stör varandra på samma sätt som tidigare. En elev sa *-Det är inte lika mycket spring längre, och det är inte lika många som pratar och stör.*

Många elever har fått ett verktyg för livet. Tänk att lära sig hantera stress och rädslor och oro och öka förmågan att koncentrera sig redan i 11-12 årsåldern. Vad händer om vi inte lär oss hantera stress och oro i tidig ålder? Kommer vår inre stress att ha ökat eller minskat när vi är 30, 40 eller 50 år? Troligtvis har den ökat, eller hur! Många av eleverna har också använt sig av andningen när de idrottar - dansar, spelar fotboll, handboll och innebandy. En elev sa *-När jag spelar handboll kan jag lyssna bättre på tränaren och jag gör mindre misstag. När jag kommer till avbytarbänken andas jag lugnt genom näsan och djupt nere i magen och då är jag pigg när jag ska ut på planen igen.*

## Kommentarer



- 1 "I skolarbetet är det väldigt bra, jag kan koncentrera mig bättre"
- 2 "Det hjälper mig med koncentrationen och jag blir inte lika arg längre"
- 3 "Jag blir alltid jätteglad och har mycket energi efter Relaxator-användning"
- 4 "Jag får mer energi och tycker att jag tänker snabbare"
- 5 "Jag har kunnat somna bättre. Är piggare när jag vaknar"
- 6 "Det har påverkat jättemycket, t.ex. om jag blir stressad eller rädd"
- 7 "Mer energi och bättre koncentration. Lugnare inför prov och läxförhör. Jobbar snabbare."
- 8 "Jag har blivit litet trevligare hemma och mindre sur"
- 9 "Återhämtar mig snabbare i handbollen. Gör mindre misstag på planen."

**MEDVETEN ANDNING IN I SKOLAN NU !**