

Bildkälla: Wellcome Library/Public Domain

Workshop

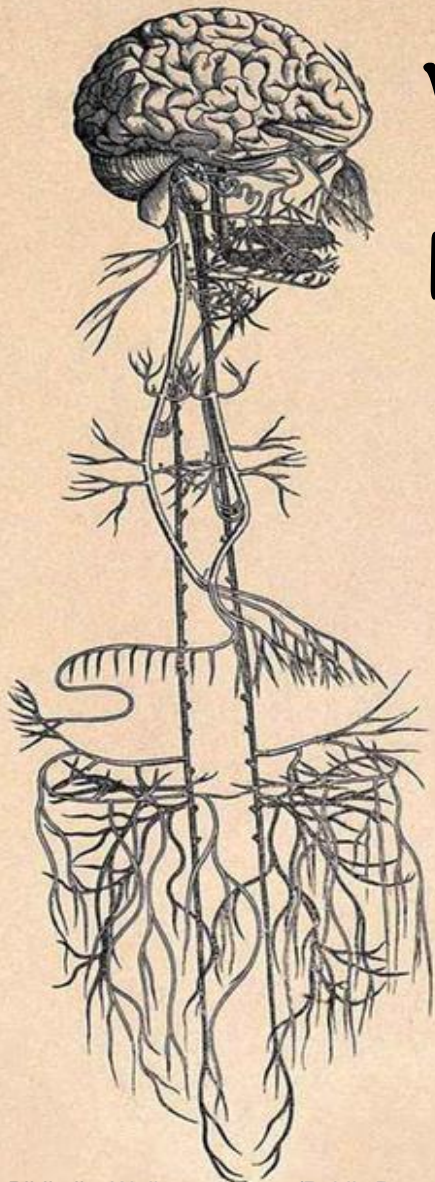
lugna kroppen efter stress

Vi lever i ett samhälle där vi mer eller mindre dagligen utsätts för stress. Det är stressigt i trafiken, i butiker är folk stressade, du kanske har ett stressigt jobb, vi utsätts för föroreningar och mat som kanske inte alltid är det bästa för kroppen och skapar en stress, du kanske går igenom en tuff tid med en separation, en sjukdom eller att förlora en nära anhörig. Ja, det finns oändligt med situationer i livet som skapar stress i våra kroppar och idag är vi så vana vid smaken av stresshormoner att vi kanske till och med har blivit beroende.

Kroppen är gjord för att vara i lugn och ro läge majoriteten av tiden och i fly och fäktat läget i korta perioder, men idag är det inte ovanligt att det är precis tvärt om. Korta stresspåslag kan kroppen hantera. Men idag försvinner aldrig stressen och följden blir ett system som går på konstant övertid eller kanske till och med har kraschat och inte längre orkar parera.

Vagusnerven är kroppens längsta och största nerv och den är inblandad i det mesta kring hur din kropp fungerar. Den binder samman hjärnan med alla de inre organen i kroppen och kontrollerar bland annat:

- ✓ Hormonproduktion
- ✓ Hjärtrytm
- ✓ Andning
- ✓ Alla organ och körtlar
- ✓ Hela mag- och tarmsystemet och matsmältningen
- ✓ Dina könsorgan
- ✓ Cellgeneration och andra uppbyggande processer
- ✓ Antiinflammatoriska processer
- ✓ Lugnar kroppen efter stress
- ✓ Bättre försvar mot bakterier
- ✓ Bättre immunförsvar
- ✓ Oxytosinutsöndring



Bildkälla: Wellcome Library/Public Domain

Workshop

lugna kroppen efter stress

Vaguston, är förhållandet mellan hjärtrytm och andning och är ett mått på hur väl vagusnerven fungerar. Ju bättre samspel mellan andning och hjärtrytm, desto högre vaguston.

En *hög ton* reglerar bland annat

- ✓ Blodsockernivå
- ✓ Reducerar risken för diabetes
- ✓ Reducerar risken för stroke och hjärt-kärlbesvär
- ✓ Blodtryck
- ✓ Immunförsvaret
- ✓ Andning

En *låg vaguston* associeras med bland annat

- ✓ Kronisk inflammation
- ✓ IBS
- ✓ Övervikt
- ✓ Fibromyalgi
- ✓ Depression
- ✓ Ångest

Vi gör yogaövningar, energimedicinövningar och andra övningar som stimulerar vagusnerven och höjer vagustonen.

Den 3 oktober Kl. 13- ca.16

650 kr inkl. dokument på mail med enkla övningar du kan fortsätta göra hemma.

Bindande anmälan!

www.annikawallinsyoga.se