

AFFÄRS RESENÄREN

#07

ÅRETS KOCK 2019
MARTIN MOSES
Intervju



POPULÄRA
Amsterdam
KANALER OCH KULTUR

LOST LUGGAGE
NY SPÅRNINGSTEKNIK SKA
LÖSA PROBLEMET

Mötescoachen
ATT MÖTAS KAN VISSIT
VARA HÅLLBART

KÄNNIS VARDAGEN SOM ETT STRYPKOPPEL? SKAFFA EN BALANS-PT

STRESSEN I ARBETSLIVET ökar dramatiskt och andelen av befolkningen som uppgav nedsatt psykiskt välbefinnande var 17 % under förra året.

Sara Emilione, yogaterapeut med egen bakgrund inom näringslivet har sedan 2012 utbildat i forskningsbaserad stressreduktion. Några av Sveriges största företag har utvärderat hennes metod som ingår i internationellt publicerad forskning, bla på Danderyds Sjukhus. Till våren lanserar hon "Sara Emilione – din Balans PT", ett föreläsningkoncept för arbetsplatser som vill ge sina medarbetare verktyg för återhämtning med effekt inom loppet av några minuter.

PT TJÄNSTEN KOMBINERAR två evidensbaserade metoder, medicinsk yoga och mindfulness och utgår från de program som testats på hjärtpatienter och inom neuropsykiatri på Akademiska Sjukhuset där man gjort en studie på patienter med ADHD som visat positiva resultat på bla stress.

GENOM DET NYA PT KONCEPTET vill Sara Emilione göra det ännu enklare för högpresterare att göra effektiva depåstopp. Bland annat uppdateras föreläsningarna och onlinetjänsten med ett

"husapotek" - övningar mot våra vanligaste krämpor, tex högt blodtryck, bihåleinflammation, huvudvärk.

-Allt fler upplever att vardagen känns som ett strypkoppel. Vi behöver verktyg att hantera det moderna samhällets krav på oss som individer. Jag har ända sedan jag lämnade näringslivet velat nå ut till varenda svensk med det yogiska andetaget och nu tar jag min metod vidare för att nå till grupper som sällan hamnar på en yogamatta, tex män med hög stress, säger Sara som utbildat 300 instruktörer varav två män, bland annat fd nyhetsankaret på SVT.

Tjänsten Sara Emilione – din balans PT erbjuds via föreläsningar, företagsinterna utbildningar och som onlinetjänst för alla som vill upptäcka kraften i meditation och är nyfikna på yogiska tekniker för att gå ner i varv.

- Tanken är att PT programmet blir en livsstil snarare än träningsmetod säger Sara Emilione som själv lever efter Balansprogrammets principer om närvaro och tid för återhämtning. •

För mer info: www.balansinstitutet.se



ANDNING GENOM VÄNSTER NÄSBORRE

När du andas genom näsan får du en ökad syresättning samtidigt som inandningsluften filtreras, värms och fuktas innan den kommer ned till lungorna. Andning genom vänster näsborre ger en förstärkt lugn- och ro respons då de olika näsborrarna via näsmusslor har olika kopplingar till det autonoma nervsystemet.

Denna andningsövning har testats på patienter med högt blodtryck vid en studie vid Centrum för primärvårdsforskning. Det man såg var att 10 min andning morgon och kväll sänkte lika mycket som vid mediciner. Studien är publicerad och finns att läsa via Medline: <https://www.nlm.nih.gov/bsd/pmresources.html>

Gör så här:

Andas in genom näsan, spänn ut magen, fortsätt andas in, spänn ut bröstkorgen. När det är fullt i lungorna, slappna av och andas ut. Vila mellan varje andetag. Täpp till höger näsborre med handen för förstärkt avslappningsrespons. Prova gärna övningen morgon och kväll och se hur det påverkar din sömn och stressrespons.

Övningen med guidning finns gratis på balansinstitutet.se/balansonline. Kräver ingen registrering/inloggning

SEBASTIAN LOPEZ
KVAL ÅRETS KOCK 2019
12-13 JUNI