

Vidnesbyrd om bedring af PTSD gennem kurset i åndedræsteknikker

Jeg har levet med PTSD i middelsvær grad i 15 år (op mod 50% invaliditet) – med følgesygdomme: angst- og stressanfald, psykisk anspændthed med hypervigilance, søvnløshed, stress-relaterede mavesygdomme, kroppen fastlåst i spændinger, migrænelignende hovedpiner, allergi, kronisk træthed, let til udmattelse, smerter i alle kropsdele generelt, men især ved PTSD-anfald - som det kunne tage fra dage til måneder at komme over igen. Desuden vanskeligt at styre diabetes-regulering pga stress, trods nøje målinger.

Kurset i åndedræsteknikker har ført til uventet store fremskridt på kort tid, nemlig et kursus + 1 måneds daglig hjemmepraktis / yoga-program:

- Antallet af PTSD anfald nedsat til ganske få, plus deres intensitet og varighed stærkt nedsat
- Dagligt symptom- og smerteniveau nedsat med ca 75-85%. Bedre daglig funktionsevne.
- Genvundet førlighed – spændingsmønstre løsnet, ingen hovedpine-anfald, stærk bedring af mavesygdomme – tabt flere kg på en måned (øget fysisk bevægelighed har givet mulighed for langt mere motion)
- Idet angsten er faldet til et minimum, kan jeg nu færdes frit blandt mennesker – fx i menneskemængder, i trafikken på cykel, offentlig transport mv og fungere i situationer der tidligere ville have været stressende, angstbetonede og / eller handlingslammende.
- Konstant anspændthed, bl.a. hypervigilance er stærkt aftaget og i fortløbende bedring
- Langt bedre nattesøvn – dybere søvn, meget få mareridt, vågner ikke så let
- Forbedret diabetes-regulering (grundet mere ro i sindet, vægttab m.m.)
- Langt mindre behov for hvile, ro og afskærmning (kan fx undvære middagssøvn eller erstatte den med yoga)

Det giver en helt ny tryghed i mit liv, at jeg ved jeg har det her sæt redskaber, som jeg kan bruge til hver en tid – ved store som små PTSD anfald, smerter, uro, åndedrætsbesvær m.m. samt at kunne komme til den ugentlige opfølgning på kurset og at jeg kan kontakte instruktørerne ved evt problemer.

Hver dag oplever jeg at få det markant bedre, når jeg laver yoga-programmet – jeg kan mærke, det er påkrævet for at holde ved mine fremskridt og at det kræver en daglig indsats. - På kun 5 uger har jeg fået et helt nyt liv! Med meget mere i vente. Jeg har fundet glæden ved livet og kan nu bygge mig selv op på ny. Min taknemmelighed kender ingen grænser!

Udover en fornem faglighed samt stor kompetence omkring min sygdom, er jeg blevet mødt med uendelig varme, omsorg og næstekærlighed – som betyder alt, når man har haft det som jeg, og som giver en enorm tryghed til at åbne sig for denne unikke mulighed for bedring. Derfor vil jeg give min varmeste anbefaling til kurset– til enhver som lider af PTSD eller anden stress-relateret sygdom, eller som blot ønsker mere ro i sindet - eller netop at UNDGÅ stress!

Med venlig hilsen,

Desirée Nielsen,

Vanløse