



LOTORPSMETODEN

Effektiv behandling av andningsmuskulaturen

En människa andas genom att använda ett stort antal muskler i bröst, rygg och magregionen. Det behövs muskler både för att andas in och för att andas ut. Ett andetag bygger på att dessa muskler samverkar på ett bra och effektivt sätt. Vad händer då om dessa muskler INTE fungerar bra!?

Ett vanligt problem, framförallt i samband med stress och andningsrelaterade problem som till exempel hosta och doftallergi, är att man hamnar i så kallad hög och snabb andning. Denna typ av andning innebär att många andningsmuskler utnyttjas dåligt och med tiden blir stelare och orörligare. Oftast är det utandningsmusklerna som framförallt påverkas på detta sätt. Man blir alltså dålig på att andas ut vilket leder till att lungorna aldrig riktigt töms på gammal luft, framförallt koldioxid.

Resultatet av detta blir att syreinnehållet i luften i lungorna blir sämre och detta leder till problem i kroppen. Som en liknelse kan man till exempel nämna att man inom brandkåren använder koldioxid för att släcka eftersom den är så effektiv på att tränga undan syre!!

Lotorpsmetoden bygger på svensk klassisk massage och inriktar sig på behandling av andningsmuskulaturen. I metoden ingår också andningsövningar för att lära patienten att andas bättre. Under en behandling genomförs ett antal ordentliga utandningar där patienten får hjälp med att verkligen tömma lungorna. Effekten av detta är ofta häpnadsväckande kraftig och många känner en omedelbar effekt och förbättring av problem som kan ha varat i årtal.