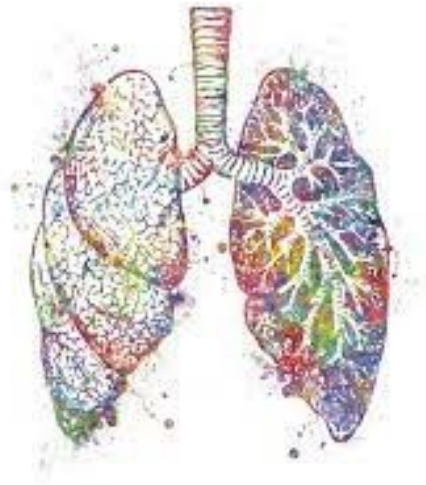


Andetaget

- i terapirummet



Av Maria Saber

SERvt23

Helsingborg 2023

"There is one way of breathing that is shameful and constricted. Then, there's another way : a breath of love that takes you all the way to infinity."

Rumi

Sammanfattning

Att andas är att leva. Vi börjar vårt liv med ett andetag och avslutar vårt liv med ett sista andetag och den följer oss genom hela livet. Den berättar om vi är avslappnade eller stressade. I öst har andningens kraft varit känd för årtusende och en central del av hälsa och läkning med det först sista åren börjat få det erkännande som den förtjänar. Andningen är förknippat med vår kropp, psyke och nervssystem.

Jag ville undersöka hur andningen påverkar vår hälsa och vilken betydelse den har i terapirummet och kom fram till att den har stor påverkan på vår hälsa och användbar i terapirummet både för klient och terapeut. Men även att de tekniker kring andningen som lärs ut i terapirummet kan vara hjälpsamma ute i livet.

Innehållsförteckning	sid
1. Inledning	5-6
2. Syfte och frågeställning	6
3. Bakgrund	6-9
3.1 Andetaget	7
3.2 Ser-terapi	7
3.2.2 Samtalet	8
3.2.3 Regression	8
3.2.3 EFB	9
4. Metod	10
5. Resultat	10-15
5.1 Andningsteknikers påverkan på hälsan	11-13
5.2 Andningens betydelse för klienten	13
5.2.2 Andningen i samtalet	13
5.2.3 Andningen i Regression	14
5.2.4 Andningen i EFB	15
6. Slutdiskussion	16-17
7. Käll- och litteraturförteckning	18
7.1 Litteratur	18
7.2 Föreläsningar	18
7.3 Internet	18

1. Inledning

Jag har valt att skriva om andetaget för det fascinerar mig, dels kring vilken betydelse den har för hälsan, dels för dess kraftfulla effekt på förbindelsen mellan kropp och sinne. Jag har själv sett hur mitt liv började förändras efter att jag började med andningstekniken Energi Flow Breathing som lärs ut på SER- akademins terapeututbildning. Jag har genom andningen fått kontakt med omedvetna delar av mig själv och kunnat genomleva händelser i dåtiden och nuet. Genom andetaget har jag också funnit kontakten med min inre kärna och kan om jag tappa bort mig alltid återfå den, bara genom några få djupa andetag.

Första gången jag kom i kontakt med andningstekniker var när jag började på yoga när jag var runt 20 år. Då förstod jag inte riktigt vad jag gjorde och försökte mer tvinga mig att andas på ett visst sätt, det gav inga positiva effekter. Efter ca 10år kom jag i kontakt med andningstekniker igen genom Qigong och kunde då hitta ett lugn inom mig genom andningen. Några år därefter gick jag tillbaka till att utöva yogan och använde andningen för att komma längre i positioner och pusha mig själv för att sedan använda andningstekniker för att balansera mig och hämta ny energi. Precis innan pandemin började kom jag i kontakt med "Wim Hofs andningsteknik", som hjälpte mig att både somna bättre på kvällarna och få energi på morgonen. Jag tror också att andningstekniken var en del av att jag aldrig blev smittad av covid men kan så klart inte bevisa det men jag var knappt sjuk under två år när jag praktiserar andning i kombination med kalla bad. Nu är andningstekniker en del av min vardag och jag använder de på olika sätt för att må väl. När jag kom i kontakt med EFB så började jag fördjupa min kontakt med mig själv och det är fortfarande en pågående process. Kombinationen med andningstekniken och kontakten med en terapeut som uppmuntrat mig att sätta ord på mina känslor och behov har varit avgörande för mig. Efter varje session har jag kunnat processa

något nytt hos mig själv och det gör att jag kan fortsätta min egen process med en tillit att precis det som jag behöver kommer komma upp. Utan EFB har jag inte kunnat komma åt de djupare spänningarna i mig, ingen samtalsterapi har tagit mig dit men genom EFB i kombination med att kunna få stöd av en samtalsterapeut har jag kunnat sätta ord på vad som hänt i processen samt få den speglad av min terapeut, vilket har varit ovärderligt. Att vara i kontakt med min egen andning har även hjälpt mig i kontakten med klienter, att kunna skapa ett lugn samt att spegla mina klienter genom att vara närvarande i min kropp och andning.

2. Syfte och frågeställningar

Syftet med min uppsats är att belysa andningens betydelse i terapirummet och vad andningsövningar kan göra för skillnad för människor.

Mina frågeställningar är:

-Vad kan andningstekniker göra för skillnad i människors liv och hälsa?

-Vilken betydelse har andningen hos terapeuter och klienter i terapirummet?

3. Bakgrund

3.1 Andetaget

Andning är liv. Vi börjar vårt liv med ett andetag och avslutar vårt liv med ett sista andetag.

Däremellan händer livet. Andetaget händer av sig själv och vi andas ca 12 till 15 andetag i

minuten vilket innebär 20-30 000 andetag per dag och 10 miljoner per år. Lever vi ett

normallångt liv blir detta 1 miljarder andetag under vår livstid. In och utandning kan jämföras

med bilens gas och broms så vi behöver hitta ett bra flöde mellan dem och veta när vi behöver gas och när vi behöver bromsa.

I andningspausen, mellan in och utandningen kan vi komma i kontakt med oss själva och vårt medvetande. Andningen finns alltid där, i glädje och sorg, i upp och nedgångar. Genom alla våra känslor uttrycker sig vår andning olika. Högt upp i bröstet vid stress och långt ner i magen vid lugn och ro. När vi var bebisar tog vi naturligt långa och djupa andetag men med livet blev andningen mer ytlig och högre upp i bröstet. Men som vuxna andas de flesta av oss fel. (Andas 2022)

Andningen hanterar blodets syresättning vilket innebär att syret ser till att det byggs upp nya friska celler samt hjälper till att eliminera slaggprodukter. Normalt följer andningen kroppens muskler och ju mer aktivitet ju högre andning och vid lugn och ro går andningen ner. För en bebis finns där ingen separation mellan andningen och känslorna. När en hotfull situation uppstår kan andningen stanna upp eller fastna i bröstet och kroppen intar försvarsställningar för att skydda individen. När den hotfulla situationen är över återgår andningen till det normala. Dock om hoten varit återkommande under vår uppväxt kan kroppen automatiskt försättas i försvarsposition och därmed också andningen. Det är ett sätt som kroppen skyddar sig på men baksidan blir också att känslor som är kopplade till faran stängs inne.

Vikten av andningen visste de redan för flera tusen år sedan i öst men förståelsen har inte kommit till oss i väst förrän sista årtiondet och fick ett rejält uppsving under pandemin på grund av andningsviruset SARS. (Andas, Norberg)

3.1 SER terapi

SER terapin har en psykodynamisk grund men även transpersonell med ett holistiskt synsätt där kropp, tankar, känslor och själ hänger ihop. Terapin har fokus på känslor, mönster och iscensättningar. Iscensättningar är situationer som du återskapar i livet för att återuppleva

glömda och gömda känslor. När mönster i våra liv medvetandegörs kan vi genomleva de känslorna kopplade till mönstret och hitta nya sätt att möta livet och relationer på och därmed bli mer fria. Anknätningsmönstret är en stor del i SER terapin och handlar om den relation du hade till din omsorgsperson de första åren och därmed skapade en trygg eller otrygg grund i dig beroende på om du fick dina behov tillgodosedda. I terapin skapas ett tryggt rum med terapeuten, vilket kan läka mönster av otrygghet.

SER terapi står för **s**amtal, **E**FB-andning och **r**egression. (<https://serterapi.se/terapi/>)

3.1.1 Samtalet

Samtalet är själva grunden i SER terapin där klienten får arbeta med sina delpersonligheter, inre barnet och iscensättningar. Delpersonligheter är roller hos oss själva som vanligtvis har uppkommit i vår barndom när vi inte fick våra behov mötta och vi då behövde använda en strategi för att få kärlek och undvika smärta. Delpersonligheter försvinner inte men kan bli en del av ens sanna jag. Det inre barnet är situationer i ens barndom där en inte blev sedd eller hörd vilket kan leda till iscensättningar där vi reagerar som ett barn. Det inre barnet vill visa oss vilka känslor och behov som vill komma fram och läka. Genom att se sitt inre barn kan vi bli vuxna på rätt sätt och förstå oss själva. I samtalet kan SER terapeuten spegla vart klienten är i livet och därigenom bit för bit lägga sitt livspussel samt bli medveten om känslor och behov för att hitta nya sätt att leva vårt liv. (<https://serterapi.se/terapi/samtalsterapi/>)

3.1.2 Regression

Regression är form av hypnos och ett sätt att sakta ner hjärnvågorna på så att det blir lättare att få tillgång till det undermedvetna och därmed även våra känslor och kreativitet. Terapin är

en metod för att visualisera och betyder att gå tillbaka. I regressionen kan vi komma i kontakt med tidigare upplevelser, minnen och på så sätt genomleva känslor som finns kvar i oss samt medvetandegöra mönster som hindrar oss från att leva ett friare liv. Vi går bakåt i tiden för att lösa upp det som hindrar oss samt för att hitta lösningar och nya riktningar för att kunna gå framåt. (<https://serterapi.se/terapi/regressionsterapi/>)

3.1.3 EFB- Energy Flow Breathing

EFB-andning står för Energy Flow Breathing och är en andningsteknik samt en psykoterapeutisk kroppsterapi för att lösa upp trauman och spänningar i kroppen. Den har influenser från olika tekniker så som bioenergetiken till yogaandning. Tillvägagångssättet är att genom att aktivera kroppen ligga i en stressposition där psoapsmuskeln spänns, därefter tillkommer viljeandning så kroppens syresätts. Detta gör att känslor aktiveras. Känslorna kommer upp till ytan och har en möjlighet att genomlevas och släppas från kroppen. Det finns även en tredje del som är meditativ andning och där kroppen balanseras och neutraliseras. Det blir en balans mellan att vara aktiv och passiv. Stresspositionen aktiverar sympatiska nervsystemet medan djupandningen aktiverar parasympatiska nervsystemet. Grunden till tekniken har kommit genom att studera djur, som gör just detta efter en stressfull situation, skakar av sig och därefter vilar för att sedan vara tillbaka till neutralt läge. Vi människor utsätts sällan för stressiga situationer i stunden utan kan gå mer långa perioder av stress vilket gör att vi ofta har lagrat mycket stress inombords som också sätter sig i vår kropp och muskler. (B. Gyllenstens föreläsning, 230522)

4. Metod

När det kommer till de psykologiska teorier och processer har jag främst använt mig av litteraturen inom ramen för SER-terapi samt föreläsningar och övningar som hör utbildningen till men även tagit in annan litteratur inom ämnet andning.

5. Resultat

5.1 Vad kan andningstekniker göra för skillnad i människors liv och hälsa?

Vi har obegränsat med luft och genom andetaget så anpassar vi oss till atmosfären. När vi begränsar vår andning avskiljer vi oss från det element vi lever i. I många läror där medvetandet är i fokus exempelvis yoga är andetaget nyckeln till lyckan och varandet. Så om vi vill få kontroll över vårt liv och hälsa behöver vi få kontroll över vår andning. (Andas, 2022)

Forskning visar att efter den industriella revolutionen andas ca 90% av oss felaktigt vilket kan orsaka eller förvärra många kroniska sjukdomar. Han menar att sjukdomar som astma, ångest, psoriasis med flera kunde botas eller mildras bara genom att ändra sättet vi andas. Andningen kan få oss att hacka vårt nervsystem och kontrollera vårt immunsystem vilket kan ge oss vår hälsa åter. Enligt Nestor visar forskning att om vi andas felaktigt så spelar det ingen roll hur vi äter, vilken träning vi gör eller hur bra våra gener är. Andningen är nyckeln till vår hälsa. (Det perfekta andetaget)

Enligt Nestor visar forskning att vår hälsa visas i näsans svällkropparsvävnad. Vid sjukdom eller obalans blir den inflammerad och nasala cykeln mer påverkad och växlade snabbare. Han liknar vänster och höger näsborre med ett vvs-system som reglerar temperatur, blodtryck och skickade signaler till hjärnan där humör, känslor och sömn styrs. Den högra

näsborren är som en gaspedal och ökar cirkulation, blodtryck och hjärtfrekvens, alltså det högra näsborren aktiverar vårt sympatiska nervsystem. Men den förser även vänster hjärnhalva med mer blod, särskilt vår prefrontala hjärnbark, där logik, beslut, språk och siffror är beläget. Motsatt effekt finns i den vänstra näsborren och är som en broms och kopplat till det parasympatiska nervssystemet, där kroppstemperatur, blodtryck och ångest sänks. Andning genom den vänstra näsborren ger mer blod till höger hjärnhalva, där känslor, kreativitet, abstrakta tankar är beläget. Ett exempel på detta är en studie som utfördes år 2015 under tre år med en schizofren kvinna, där studien visade på att hon andades mer med sin vänstra näsborre som var kopplat till fantasin, som för henne skenade iväg. Genom att lära henne att andas mer med höger näsborre kunde hallucinationerna minska. Våra kroppar fungerar bäst när de är i balans och skiftar mellan rörelse och vila, fantasi och logik, vilket påverkas av den nasala cykeln. (Det perfekta andetaget) Detta har yogisar vetat i årtusende och en andningsövning är Nadi shodan, som just balanserar höger och vänster hjärnhalva och då också vårt nervssystem. (Andas, 2022)

När vi blir stressade påverkar det vår andning negativt, den blir kortare och snabbare vilket i sin tur leder till att syreupptagningsförmågan minskar och blodcirkulationen försämras, vilket i sin tur kan leda till ökad smärta och värk. Andra stressrelaterade tillstånd är huvudvärk, astma, hjärtflimmer, ångest, humörsvängningar och depression. När vi blir stressade vill vi antingen fly eller kämpa, vilket gör att energin går ut i våra muskler och därmed stannar av matsmältningen och andra processer. Genom att börja ta kontrollen över vår andning igen kan vi även återfå kontrollen över vårt nu och göra de förändringar vi behöver för att avbryta stressen och därmed även få vår hälsa tillbaka. (Andas, 2022)

Enligt Nestor och de studier han gått igenom men även något som buddister, katoliker, hinduer med flera kände till var att det perfekta andetaget är 5,5 sekunders inandning och 5,5 sekunders utandning, vilket blir 5,5 andetag i minuten. Detta för att nå sin toppkapacitet, vilket för de flesta innebär att andas mindre. (Det perfekta andetaget)

Vi kan relativt snabbt förändra vårt mående med olika metoder och tekniker, andningen är ett av dem. Genom att bli medveten om vår andning är själva grunden, utan att medvetandegöra kan inget förändras. Först behöver vi återta vår andning och genom den finns vår kraft. När vi återfår kraften så blir vi mer levande inuti och därigenom också mer levande utanpå. Forskning visar genom att bara ta några medvetna och lugna andetag per dag kan göra skillnad för vår hälsa, både genom att få bättre sömn, återhämtning, bättre matsmältning och ökad rörlighet. Genom att träna att ta åtta andetag på minut, istället för tio till femton, kopplat vårt parasympatiska nervsystem, vilket stödjer kroppens återhämtning och reparation av celler. En studie visar även att medveten andning ökar fokus och klarsynthet. Genom att andas långsammare ändras hjärnvågorna och gör oss vakna och avspända på samma gång. (Andas, 2022)

Andningstekniker hjälper till att stärka vår återhämtningsförmåga, stödjer våra muskler att slappna av samt stärker mentala förmågor, rensar ut slaggprodukter, släpper på spänningar och stress genom högre syreupptagning samt ökad cirkulation. Andningen stödjer oss att hitta en balans mellan att vara aktiv och vila. (Andningens kraft, 2021)

En forskningsstudie visar på att endast efter 10 minuter efter att använt sociala medier får vi sämre hållning, drar upp axlarna samt andas hackigare. Detta i sin tur leder till att mindre

syre kommer ut till våra celler samt att stresshormoner sänds ut i kroppen. Det första tecknet att vi får för lite syre är att vi suckar. Om vi inte lyssnar på det så vänjer sig kroppen efter situationen och vår hälsa börjar försämrans. Andningens rytm är alltså starkt sammankopplat till vårt mående och livskvalitet. (Andas, 2022)

5.2 Vilken betydelse har andningen för klienten?

I SER-terapi ses människan som en helhet med både en fysisk kropp, känslor, tankar och själ, vilket påverkar varannat. Vi som terapeuter kan hjälpa människor att få en förståelse för sina liv och medvetandegöra dessa. Det gör vi genom samtalet, regression, EFB-metoden. I SER-terapi är känslorna i fokus och därmed även våra behov då våra känslor är signaler på vilka behov vi har. (<https://serterapi.se/>) Grundläggande för vår överlevnad är våra fysiska behov och ett av dem är syre och genom att tillfredsställa det samt få en bra andning kan vi också gå vidare i behovstrappan till andra behov. (Lysa med eget ljus, 2013)

5.2.2 Samtalet

I boken "Terapins gåva" är en del av terapiarbetet att observera klientens andning, dels när hen kommer in i terapirummet, dels under terapins gång, fast samtalet är i fokus. Att lägga märke till när klienten slutar andas då det kan vara en ledtråd till något känsligt eller när andningen kommer högt upp i bröstet för att det indikerar på stress. Även genom våra spegelneuron kan vi få ledtrådar hur vår klients andning ter sig genom att vara observanta på vår egen andning för vi kan smittas av vår klients andning. Ett annat sätt att lugna vår klients andning är genom att vi själva har en lugn andning, och tillåter oss ta djupa andetag, genom det ger vi tillbaka det lugn vi har till klienten. (Terapins gåva, 2010)

I SER terapin är känslorna i fokus och genom samtalet kan olika känslor väckas och uppmärksammas, vi lär oss att låta klienten stanna till vid dessa och vara närvarande med de och dit vi går med vår uppmärksamhet går även vår energi och andning. Andningen kan bli ett sätt att stödja processen att lösa upp känslor i exempelvis en iscensättning. Att möta smärtan bakom. Vi kan be vår klient att andas igenom sin känsla tills den löses upp.

(A. Perssons föreläsning, 210607)

Är vår klient aktiverad i sitt sympatiska nervssystem och i affekt kan de inte bearbeta något utan första steget är att vi lugna ner vår klient Då kan en andningsövning vara att vi ber klienten att andas in genom näsan och ut genom munnen som i ett sugrör. Det säger till vår kropp att faran är över och lugnar ner. (B. Gyllenstens föreläsning, 230523) Detta för att genom att andas ut längre än inandning samt lugnare gör att parasympatiska nervsystemet aktiveras som är vårt lugn och ro system, vilket kan sänka ångest och oro.

(Kroppen i psykoterapi, 2015)

5.2.3 Regression

I regressionen går vi tillbaka med klienten till en situation eller ett minne där känslor inte genomlevts och vi uppmuntrar klienten att andas igenom känslan tills den släpper. Här har andningen en central del genom att kunna släppa taget om det klienten hållit tag om. (A. Perssons föreläsning, 210607) Andetaget stödjer klienten att våga möta det som begränsat och blockerat för att kunna bli mer fri i sig själv. Andningen stödjer även att kunna fokusera på det som känns i kroppen, genom att rikta uppmärksamheten till en viss känsla eller område i kroppen följer även andningen med dit. (Terapins gåva, 2010)

5.2.4 Energy flow breathing.

I andningstekniken EFB är andningen central och den som stödjer kroppen att föra upp känslor till ytan men även för att lösa upp dem.

Det finns inte några forskningsstudier gjorda på EFB (Kroppen i psykoterapi, 2015) men två liknande andningstekniker som bygger på samma teknik är Tummo och Wim Hof-andning, vilket det har gjorts många studier på. En studie visade att de som lärt sig andas enligt Tummo, som är en buddistisk andningsteknik, visades att de kunde kontrollera sin hjärtfrekvens, sin temperatur och immunförsvar samt stimulerar det sympatiska nervsystemet. Andra studier visade att Tummo gjorde att munkar kunde leva i minusgrader i kalla sten kloster och att snön smälte runt deras kroppar, under Tummo kunde deras kroppstemperatur stiga 9 grader. Wim Hof kombinerar gärna sin andningsteknik med kyla och kunde genom andning få E.coli bakterie insprutad i sin kropp och genom andningen bekämpa infektionen. Genom andningsteknikerna så värms kroppen upp samt förser blodet med kroppens hormoner dopamin och serotonin, vilket är hjärnans belöningssystem och ger tillfredsställelse och inre styrka. Båda andningsteknikerna visar på att inflammation i kroppen, ångest och depression kan minska. (Det perfekta andetaget) EFBs kliniska observationer tyder också på att den kan vara hjälpsam mot ångest och depression. EFB visar även på att den kan lära klienten att vara kvar i kroppen och hantera emotionella stressande situationer i livet då klienten tränas till det i övningen. (Kroppen i psykoterapi, 2015)

6. Slutdiskussion

Andningen är bara en del av kroppen och kan egentligen inte separeras på det sättet jag gjort, ändå har det varit intressant att titta på det som en separat del för att se hur andningen påverkar resten av kroppen och sinnet men även hur kroppen och sinnet påverkar andningen tillbaka. Men precis så som SER terapin ser på oss, att vi är en helhet med en kropp och själ med känslor och behov, som ständigt integrera med varandra. Jag ser andetaget som en bro mellan kroppen och själen, utan den bron blir vi separerade från oss själva och vårt inre. Med den bron blir vi hela och kan läka oss själva.

När jag började skriva denna uppsats visste jag redan vilken kraft andetaget har men även en föreställning om att andetaget är till viss del överskattat med anledning att det just nu trendar med andningstekniker i sociala medier. I efterhand är jag både positivt förvånad och överraskad hur central del andningen har i vårt liv men också i terapirummet. Det är så självklart att vi hela tiden andas och att den funktionen görs automatiskt utan att vi tänker på det eller att vi slutar andas när vi blir rädda eller inte vill kännas vid något. Och att vi terapeuter kan använda oss av det med våra klienter. Jag visste vilken stor del andningen har i andningstekniken EFB men att den även påverkar i terapirummet vid samtal förvånade mig. Att jag som terapeut kan uppmärksamma, både i mig själv genom spegelneuronen när min klient slutar andas eller genom att observera hen genom att se hur andetaget rör sig i kroppen. Med att stödja klienten att föra sin medvetenhet till en känsla och stödja hen att andas igenom den kan hjälpa klienten att genomleva både känslan och mönster som kan brytas.

När det kommer till EFB har jag själv sett vilken påverkan den har haft på mitt liv men att läsa om att den kan bidra till minskad ångest och depression är hjälpsamt i det samhälle vi

lever i, där den psykiska ohälsan ökar. Även att EFB lär klienten hur hen ska hantera sin emotionella hälsa i stunden, att situationer som lärs i terapirummet kan appliceras i verkliga livet är de bästa tekniker. Det sammanfaller även med de enkla tekniker som finns i samtalet och regressionen, att vara kvar i en känsla och andas igenom den, vilket kan hjälpa oss alla uti i livet.

Det finns två sätt att få en bättre andning som jag ser det, genom att ta vägen genom kroppen och känslorna och behoven, att släppa på instängda känslor gör att andningen lugnar ner sig automatiskt eller vägen genom andningen att göra den medveten och därigenom släppa på det som finns i mellan. Jag minns en situation när jag insåg att jag skulle behöva springa till tåget för att hinna med det och först stressade jag för att sedan testa att springa som jag skulle göra om jag gjorde en joggingrunda, det blev en avgörande skillnad, just för att jag återfick kontrollen över situationen och min andning istället för att stressen och andningen hade kontroll över mig.

Enligt en yogis vid namn B.K.S lyengar mäts en yogis liv inte i antal dagar utan i antal andetag. Han hade som barn legat sängbunden på grund av en sjukdom, tills han lärde sig yoga och andades sig frisk.

En aspekt som jag inte tog med i själva uppsatsen var också hur vi hänger ihop med naturen och hur beroende vi är av den genom andningen. Växterna runt omkring oss andas ut det syre som vi andas in och växterna andas in den koldioxid som vi andas ut, alltså fotosyntesen. Med andra ord är vi beroende av naturen för vår överlevnad. Summa summarum så är andning liv!

7. Käll- och litteraturförteckning

7.1. Litteratur

Gyllensten, B. & Olsson, G. (2013). Lysa med eget ljus: en självhjälpbok. Lund: Trialis.

Gyllensten, B. & Olsson, G. (2015). Kroppen i psykoterapi: med en introduktion till andningsmetoden Energy Flow Breathing. Lund: Trialis.

Nestor, J. (2023) Det perfekta andetaget. Stockholm; Volante

Norberg, U. (2022) Andas. Stockholm: Bazar.

Saradananda, S. (2021) Andningens kraft. Livsenergi, Nacka.

Yalom, I. D. (2010) Terapins gåva. Stockholm; Natur och Kultur.

7.2 Föreläsningar på Akademin för SER-terapi

Energi Flow Breathing – Leg. Psykoterapeut Bertil Gyllensten, 2023-05-22.

Delpersonligheter - SER-terapeut Anki Persson, 2021-06-07.

7.3 Internet

<https://serterapi.se/>