

Utan dina metoder hade jag fortfarande förmodligen varit helt sängliggande om jag ens levte.

Jag har inga åldersåkommor alls och räknar med att snart vara helt fri från min ursprungliga sjukdom. Tack vare att jag ansträngnislöst och under lång tid kunnat begagna mig av dina metoder och verktyg har kroppen kommit i så bra skick att försiktig Hypoxiträning fungerar. (ME-sjuka rekommenderas ju inte träning av läkare eftersom man då kan försämra själva sjukdomen.)

Men nu känns Hypoxiträningen möjlig som ytterligare ett verktyg att använda för att också få muskler och allmän kroppsstyrka vilket jag har stor nytta av.

Så jag är otroligt tacksam över vilken tur jag haft i livet som träffade på dig.

Med stor tacksamhet

Viveka Wilner vivekawillner@gmail.com

“Efter en olycka i pulkabacken för snart 3 år sedan, har jag haft smärta i min vänstra skuldra som ingen behandling har kunnat avhjälpa på ett hållbart sätt. Redan efter en vecka med författarens program, främst med fokus på min skuldra i de olika övningarna, har smärtan minskat markant och jag tänker inte längre på den regelbundet under dagen. Min kondition förbättrades också markant, då jag plötsligt kunde springa upp till 5:e våningen utan att få mjölksyra i låren eller bli speciellt andfådd, som jag alltid blivit tidigare. Det var väldigt häftigt att uppleva detta med så enkla medel.”

Anna Baard-Blixt annabaardblixt.se

“Jag har under mycket lång tid levt med alldeles för mycket stress. Till slut utvecklades rosacea i mitt ansikte, vilket såg hemskt ut och gjorde väldigt ont. Jag provade många terapiformer för att bli av med det, vilket medförde ytterligare stress för mig. Det var inte förrän jag började med hypoxiträning som det vände. Nu blir jag äntligen bättre och bättre utan bakslag och hela jag mår bättre och bättre. Det händer verkligen otroliga saker i kroppen när man gör hypoxiträning regelbundet! TACK Boris för att du så generöst delar med dig av dina enorma kunskaper!”

Helena Tibblin helena.tibblin@gmail.com

De kan jag i sanning säga att genom att praktisera övningarna Hypoxiträning med hypoxiprogrammet har jag väckt min kropp som var på väg att stagnera. Jag har förstått vilka otroliga resurser jag har bara genom min andning och vad jag där kan åstadkomma.

Fick ta det försiktigt i början då jag hade problem med hjärtat så jag började med lågintensiv träning, spänna och slappna av i kroppen även handpåläggning men hela tiden hålla andan då på utandningen och korta stunder.

Det stärkte mig och det gjort att jag har ingen känning av oregelbundna hjärtslag längre. Syreupptaget är bättre och jag orkar mer.

Så nu börjar jag träna lite intensivare och kan hålla andan under en längre tid och nu även på inandningen

Min kropp återhämtar sig mer o mer för varje dag. Tänk att kunna få säga så vid 73års ålder. Hela jag är en ny friskare människa.

Jag är innerligt tacksam för denna kunskap.

Vänligen Majlis Sjöberg majlissjoberg67@gmail.com