

PUSTEN

Vendula Haldin, Psykomotorisk fysioterapeut

Det å puste er noe kroppen vår gjør helt av seg selv, men som vi også til en viss grad kan styre. Pusten er en del av både det autonome OG det viljestyrte nervesystemet.

Ulike pusteteknikker kan brukes ved ulike behov. F.eks ved å unngå hyperventilering motvirker vi at muskulaturen, hjernen og de indre organene får for lite oksygen.

Å fokusere på å forlenge utpusten, bidrar til å aktivere den delen av nervesystemet som gjør at vi føler en større ro og tilstedeværelse.

Stress og vanskelige følelser fører gjerne til at vi slutter å puste dypt. Pusten blir overfladisk, og vår største pustemuskel blir stivere og hindrer optimalt pustemønster.

Du kan velge å fokusere på pusten, kontrollere den. Hvis du liker det og blir du rolig av det, så vil det ha en positiv mening for den som liker en slik tilnærming. ***Vi hjelper oss selv med det vi liker å gjøre, det er viktig å huske. Pusten er i oss, ikke i teknikken.***

Det å være opptatt av kontroll over pusten kan overstyre den spontane pusten og kan gjøre at en reduserer muligheter til å kjenne etter hva som skjer når en begynner å puste raskere, fordi man er i en situasjon eller i en relasjon.

Den spontane pusten forteller oss mye, så lytt til den for å vite hva du/kroppen din trenger. Kroppen puster slik den trenger i den aktuelle situasjonen. Kontakt er viktigere enn kontroll.

Enkle tips:

Ikke gå med stramme klær! Det bremser pusten.

Synge (mange har kunnskap fra kor, man må ta fysiske øvelser til oppvarming for å kunne ha best mulig pust, for å kunne synge bra!)

Pusteøvelse:

- **Musikk:** den du liker eller prøv mindfulness, Vagus sleep –(5 sek langt innpust og 5 sekund langt utpust.)
- Fokus på rolig og jevnt utpust.
- *strek/ slipp øvelse, pause*
- *hold/ slipp øvelse, pause*
- Pust fritt- man kommer langt med en god gjesp!
- Slippe ut luften gjennom munnen. Sukke.
- Normal innpust med forlenget utpust kan stimulere kroppen til å minske stresshormoner.
- Lage sssssss lyd på utpust - pause etterpå. Prøv andre lyder også.
- Drikke: pust inn, ta en slurk av væske, svelg og slipp pusten ut. Kjenne at neste pust kommer lengre ned i magen som et slags sukk.