

9) Puste og romme

Pusten vår er en annen ressurs å ta i bruk når det gjelder å balansere fortid og nåtid.

”Å puste” betyr å være i live. Etter fødselen, starter livet med den første innpusten av luft, etterfulgt av den første utpusten ledsaget av den hørbare livsbekreftende stemmeutfoldelse, som alle venter på. Fra dette øyeblikk til livets slutt, lever vi på en kontinuerlig bølge av pusting, veksling mellom inhalasjoner – innpust av oksygen, nødvendig for kroppens prosesser, og ekshalasjon – utpust av overskytende karbondioksyd, for å opprettholde en god balanse i blodet.

Pusten er av noen klinikere beskrevet som den viktigste enkelt-faktoren for helse og mestring av livet. Pusten har – uten «bivirkninger» – hjulpet mange til å regulere stress, angst og depressive plager. Blant annet forteller pusten om hvilket aktiveringsnivå vi har, og pusten hjelper med å balansere og regulere det.

I litteraturen blir «pust» og «å puste» noen ganger referert til som «pust av liv» og assosiert med «ånd» og «vind». I medisinske sammenhenger omtales innpust som «inspirasjon» og utpust som «ekspirasjon».

Vanligvis snakker vi om «inspirasjon» i forhold til kreativitet, som indikerer at du er inspirert og motivert til å skape og produsere, eller vi snakker om åndelig inspirasjon, som hjelper en til å søke etter mening og formål i livet. Enten man snakker om inspirasjon med tanke på pusten, kropp, sjel eller ånd, er inspirasjon noe som motiverer til liv og tar oss videre. Ekspirasjonen - utpusten er imidlertid like viktig for å balansere kropp og sjel. Gjennom utpusten frigjør lungene kroppen fra det som er nødvendig for å optimalisere aktiveringsnivået i hverdagen, og balansere aktivitet og avslapning. I kreativ sammenheng kan du i ekspirasjonen uttrykke det som du har blitt inspirert til å uttrykke, osv.

Innpust stimulerer det sympatiske nervesystemet, som er viktig for økning av aktiveringsnivået, og utpust stimulerer det parasympatiske nervesystemet, som er viktig for å minske aktiveringsnivået, dvs. for avspenning. Dermed kan du tenke på innpusten som en «slå-på-knapp» og utpusten som en «slå-av-knapp».

Dermed kan pusten vår hjelpe oss med å regulere aktiveringsnivået vårt. Det kan hjelpe oss med å nedregulere negativ over-aktivering relatert til tidligere traumer og finne trygt fotfeste i øyeblikket her og nå. Du kan begynne med å bli kjent med pusten din, bli venn med den uten å tenke på å endre den. Et forslag er at du - i øvelsene som foreslås nedenfor og som foregår i hvile – i hovedsak puster både inn og ut gjennom nesen din.

Jeg vil begynne med å introdusere en liten øvelse som sannsynligvis den enkleste måten å bruke pusten til å regulere aktivering, en øvelse som du kan gjøre hvor som helst: Du inviteres til å rette oppmerksomheten mot pusten din, legge merke til den, bare legge merke til den som den er, uten å tenke på å endre den, legg merke til innåndingen, og legg deretter merke til utåndingen, gjenta. Bare vær til stede og legg merke til pusten. Om eller når tankene dine vandrer andre steder hen: bare legg merke til at det skjer, det skjer for oss alle. Varsomt - uten å være kritisk til deg selv – flytt oppmerksomheten tilbake til pusten.

Hvis det er passer for deg å fortsette å fokusere på pusten din, kan du forestille deg at «du er pusten din».

Du kan nyansere denne øvelsen: Flytt ditt fokus og din oppmerksomhet til pusten din, uten tanke på å endre den: Bare legg merke til pusten din. Kjenn på innåndingen og deretter på utåndingen. Kjenn luften mot nesespissen og neseborene, legg merke til temperaturen av luften du puster inn, og luften du puster ut. Legg merke til forskjellen i temperatur, den kjøligere temperaturen av luften som innåndes sammenlignet med den varmere luften som utåndes. Ta deg tid til å legge merke til det. Legg merke til bevegelsene i magen og brystet under innånding og under utånding? Hvis det er lettere å følge bevegelsene kan du legge en hånd på magen og en hånd på brystet.

Legg merke til bevegelsene i magen og brystet under innpust og under utpust. Du kan legge til følgende i øvelsen: Når du inhalerer, kan du tenke på et positivt og støttende ord eller utsagn, som f.eks. «Jeg er trygg», «Rolig», – en hvilket som helst positivt utsagn som styrker deg. Når du puster ut, kan du tenke på at du puster ut og kvitter deg med all stress og negativ energi som du vil bli frigjort fra. Du kan legge til et utsagn som støtter opp om det, for eksempel: «La gå!», «Det er over!». – Alternativt kan du tenke på å inhalere en farge som symboliserer positiv inspirasjon og motivasjon, og under utpusten kan du tenke på en farge

som symboliserer stress og negativ energi som blir pustet ut. – Velg og finn uttrykk som føles riktig for deg. Gjør øvelsen i ditt eget tempo, finn en rytme som du er komfortabel med.

Som hjelp til å roe ned tankekjør, kan det være nyttig å flytte fokuset ditt til pusten din og telle sakte under innpusten, og tenke beroligende utsagn eller ord under utpusten, for eksempel «Rolig», «Fred». Fortsett å gjøre dette til du har gjort det ti ganger, og begynn deretter fra begynnelsen igjen. Hvis tankene dine går på avveier, ikke bli frustrert, men bare registrer det, uten å dømme deg selv, og flytt så oppmerksomheten tilbake til pusten din så ofte du trenger. Noen mennesker foretrekker å fokusere på tellingen, andre foretrekker å si beroligende utsagn som «Rolig», «Fred», «Det går bra..». Gjør dine egne eksperimenter, og se hva som fungerer best for deg.

Når du regulerer deg innen for ditt toleransevindu og klarer å balansere fortid og nåtid, og puster inn og ut på rolig vis med normal og tilpasset mengde av luft gjennom nesen, vil pusten din gradvis mer og mer involvere de nedre delene av lungene, hvilket blir synlig ved at hånden på magen da vil løftes mer under innåndingen mens hånden på brystkassen vil flytte seg mindre – og etter hvert at nederste hånd løftes mens øverste hånd ikke beveger seg. Å puste kan skje både som en frivillig og ufrivillig prosess: Hvis vi ikke fokuserer eller tenker på pusten, følger den sin egen rytme og eget mønster. Vi kan ta kontroll, og ved å gjøre det kan vi påvirke og regulere aktiveringsnivået, både over- og underaktivering. Slik kan det hjelpe oss til å følge en flattere stress-kurve innenfor toleransevinduet.

Du kan bruke langsom dyp pust for å redusere negative følelser, stress, angst, depresjon og for å øke følelsen av velbehag: Sitt (eller evt. ligg flatt) i en komfortabel stilling. Legg den ene hånden på magen rett under ribbeina og den andre hånden på brystet. Flytt fokus til pusten. Pust sakte inn gjennom nesen, og la magen skyve hånden ut. Pust sakte ut gjennom spissede lepper som om du plystrer. Pust 3 til 10 ganger på denne måten.

Du kan tilføye noen nyanser til dette ved å forlenge hver innpust og hver utpust: Som en start, tell til tre mens du puster inn, deretter tell til tre mens du puster ut, legg til en pause mellom hver innpust og utpust. Når kroppen din er klar, kan du prøve å øke tellingen med en for hver innpust og utpust, og etter hvert med en til, osv.. Finn ditt eget tempo.

Hyppigheten av pusten har betydning for stress- og aktiveringsnivået. For reduksjon av stress anbefales det å ha en pustesyklus på ca 5 per minutt i hvile. Det kan evt. svare til at du teller langsomt til 6 både når du puster inn og når du puster ut. Noen foretrekker at utpusten er litt lengre enn innpusten.

Å telle mens du puster inn og ut kan være nyttig som en måte å påvirke ens pust og lede den i den retningen du ønsker. Mange forskjellige anbefalinger for telling har blitt foreslått av dem som har stor erfaring med å bruke pust for regulering og i terapi. En hovedanbefaling er at du finner tellemåtene som hjelper deg med å regulere deg selv, når du trenger det.

Telling oppleveres nyttig for mange, blant annet at det hjelper til å holde fokus og en følelse av forankring, mens det for andre er urovekkende. Man kan oppleve at det er nyttig å bruke telling i begynnelsen av øvelsen, og slutte å telle når pusten har blitt dypere.

Noen forslag for telleoppskrifter er:

5 - 3 - 5: Pust inn mens du sakte teller til 5, hold pause mens du teller til 3, pust ut mens du sakte teller til fem.

4 - 4 - 4 -4: Pust inn mens du teller sakte til 4, pauser mens du teller sakte til 4, puster ut mens du teller sakte til 4, pauser mens du teller sakte til 4. Dette mønsteret kalles noen ganger «boks-pusting».

6 - 6: Pust inn mens du teller sakte til 6, pust ut mens du teller sakte til 6. Noen foretrekker å foreslå at utpusten er litt lengre enn innpusten. Du kan bruke dette pustemønsteret i situasjoner i hverdagen når du ønsker å roe deg litt ned og «finne balansen». Mange bruker å gjøre denne øvelsen 5 minutter på starten av dagen så vel som på slutten, som en måte å finne balanse på. Det blir på en måte som «å stemme strengene» på et musikkinstrument før musikken spiller.

Hvis du vil roe ned stress, kan du forlenge utpusten. Følgende mønster kan være nyttig for å redusere stress (inkludert søvnproblemer):

4 - 7 - 8: Pust inn mens du sakte teller til 4, pause mens du sakte teller til 7, pust ut mens du sakte teller til 8.

Andre lignende tellemåter som ofte brukes under henholdsvis innpust, pause mellom inn- og utpust, og utpust er for eksempel og blant andre: 4 - 4 - 8 og 4 - 8 - 8.

Igjen minner jeg om - hvis og når andre tankene og fokuset flytter seg bort fra pusten - ikke å bli frustrert, men la tankene passere. Bare legg merke til det, uten å dømme deg selv, led oppmerksomheten tilbake til pusten.

Du kan inkludere øving av slike ferdigheter i planen din for dagen.

Dette var en introduksjon til noen pusteteknikker! Det er mye mer å si til hvordan pusten din kan hjelpe deg til et trygt fotfeste i nåtid! Du inviteres til å utforske og eksperimentere med dette, på egen hånd eller sammen med terapeuten din!

Lykke til!