



Marianne Magelssen bruker pusting bevisst for å motvirke stress og ta vare på egen helse. Og mener at noen solide gjesp eller dype sukk kan hjelpe flere av oss.

Pusten er livsnødvendig, det vet vi jo alle. Men undervurderer vi den likevel?

En pust i bakken

LARS-LUDVIG RØED
KATRINE NORDLI (foto)

Puste kan vi idet vi blir født inn i denne verden, så kan luft og pust være noe å mase med?

Bortsett fra at hun ikke maser, men snakker rolig ved eget kjøkkenbord, så synes Marianne Magelssen at luft og pust absolutt er noe å tenke høyere over. For henne handler det om helse.

– Hver av oss puster ca. 22 000 ganger i døgnet. Uten at vi tenker over det, gir vi mange beskjeder til kroppen. Mange av oss som bor i Vesten, lever i konstant stress. Vi har en kropp i beredskap, den skiller dessverre ikke mellom en nødsituasjon og stress. Vi blir ansente, får stramme muskler. Og vi puster kort og overfladisk. Vi puster langgt opp, ikke med magen.

Pusten bidrar til å stresse kroppen.

Lang utpust. Så når Marianne for eksempel kjører bil, og noen eller noe stresser henne i trafikken, puster hun dypt inn, bevisst og rolig. Flere ganger, konsentrert, med en utpust som varer litt lenger enn innpusten.

– En forlenget utpust og rolig pust helt ned i mellomgulvet fungerer som en «bremsepedal» for kroppen. Det skjer en avspenningsrespons, den roer ned hjerterytmen, blodtrykket, følelsene.

Pusting, rettere sagt den bevisste måten å gjøre det på, er så viktig for Marianne Magelssen at hun har skrevet bok om temaet, den heter «Pust for livet».

– Jeg oppdaget at jeg pustet veldig dårlig. Etter en alvorlig

matforgiftning for noen år siden tåler jeg stress og nervøsitet dårlig. Det var en gave å få lære hvilket dynamisk verktøy pusten er, å kunne styre pusten bevisst. Og det var fantastisk å oppdage at det verktøyet som fungerte best, det fant jeg hos meg selv. Budskapet med boken er at ja, vi kan gjøre noe selv!

Noen sterk støtte for pusten helbredende virkning får hun ikke fra vitenskaplig hold. Som hun selv skriver i boken: «Det er gjort noen studier hvor man har sett på pustens helsebringende effekter, men fremdeles er det dessverre mye ugjort arbeid på dette området. En av grunnene er at sykdom og patologi og ikke sunnhet er hovedfokus til de fleste innenfor helsesektoren.»

– Er det ikke viktigere å fjerne selve stressårsakene enn å puste

bevisst?

– Vi kan gjøre mye, her finnes mange gode råd. Skift jobb, skaff deg hund og så videre. Men ikke alt er like lett å få til, og ofte er vi ikke herre over stresset. For mange er det tanker om fortid og fremtid som stresser mest, vi har problemer med å være til stede her og nå. Tilstedeværelse og stillhet er en stor ressurs for oss. God stresshåndtering er å mobilisere seg selv, håndtere problemene selv – og da er pusten et nærliggende verktøy. Den er jo der hele tiden, sier Marianne Magelssen.

Enkelt. Og understreker raskt at det ikke er – og ikke bør være – veldig komplisert.

– Det er noe alle kan få til. Det enkleste er å gjespe og å sukke dypt. Ta en liten pause. Dessuten ivrer hun for «her-

og-nå-pusten». Som i boken forklares slik: «Strek deg så langt du kan. Pust dypt ut, gjerne fulgt av et stort gjesp. Legg hendene på magen slik at langfingerne så vidt berører hverandre. Hold oppmerksomheten på magen. Pust rolig inn gjennom nesen. Pust så rolig helt ut. Utpusten skal vare litt lenger enn innpusten.» Og så videre, så mange ganger du vil eller har tid til.

– Pust er ikke den ene tingen for meg. Men den er viktig. Og du må gjerne leke litt med pusten. Kanskje løpe, kjenne litt etter, føle kroppens rytmer. Ved å bli kjent med pustemonsteret kan du øke dine prestasjoner og redusere stress. Jeg er i hvert fall helt sikker på at pust er mer enn at kroppen frakter avfallsstoffer ut og bringer oksygen inn.

lars-ludvig.roed@aftenposten.no

Fire om pust

Skiskytteren

«Jeg har utviklet en sterk pustemuskulatur og en mental trygghet knyttet til pusten. Under fysiske øvelser på trening har jeg fokusert spesielt på utpusten. For å etablere en sterk hukommelse i kroppen trenet jeg på to utpust for hvert innpust. På rolige treningsøkter fokuserte jeg på pusten før jeg gikk over til andre ting. På grunn av utallige treningsøkter med bevisst fokus på pusten hadde min kropp integrert en hukommelse om en dyp, rolig og fullstendig pust.»

Liv Grete Skjelbreid Poiree



Sang-/talepedagogen

«Pusten styrer vår stemme på en enestående måte. Måten vi puster på, vil påvirke stemmen. Puster du for eksempel ved å heve skuldrene i stedet for å bruke «magemuskel», vil muskulaturen rundt kragebenet spennes. Muskelspenningen overføres videre til strupehodets ytre og indre muskulatur, og dermed kan stemmen både høres og oppleves som presset, spent og anstrengt. Når vi skal arbeide med stemmen, må vi derfor arbeide med grunnlaget, pusten.»

Ingunn Angela Tindstad



Ballettdanseren

«Som ballettdanser får man et nært forhold til pust, både egen og andres. De fleste dansere tenker ikke så analytisk på pusten, men finner gjennom intuisjon, erfaring, musikalitet og samspill frem til hvordan pusten skal fungere i en koreografi. Pusten gjenspeiles i bevegelsen, og bevegelsen gjenspeiles i pusten. Dansere er nødt til å bruke de ekspansjonsmulighetene som finnes i sidene og nedre del av ryggen for å kunne hente nok oksygen under dansen.»

Jan De Miranda



Skuespilleren

«Jeg kan oppleve pusten som en bønn som bringer meg til kilden i meg. Hvis redselens lammende kraft treffer deg på scenen, må du ha et verktøy som roer deg ned og samler deg øyeblikkelig. For meg er pusten et slikt verktøy. Jeg blir beroliget av min egen pust, det organiske og kraftfulle den representerer. Kommer jeg ut av teksten, tillater jeg meg et lite, usynlig pusterom hvor jeg puster dypt og samler meg.»

Gard B. Eidsvold

Sitatene er hentet fra boken Pust for livet.

