

Pusteøvelse

- desensitivering av sentralnervesystemet



Denne øvelsen har to hovedmål:

For det første fungerer denne øvelsen som en avspenning. Du vil sannsynligvis bli tung i kroppen og føle deg litt slapp og trøtt. Med pusteøvelsen desensitiviseres sentralnervesystemet.

For det andre vil du "trene hjernen" slik at du begynner å puste på riktig måte igjen. Dette vil avlaste de sekundære pustemusklene som går fra nakkevirvlene og skulderen til de øverste ribbene. Når hverdagen er preget av stress og trusler vil du automatisk begynne å bruke de sekundære pustemusklene og trekke skuldrene oppover. Dette er slik en av kroppens responssystemer fungerer og medfører til at du bruker de sekundære pustemusklene mer enn nødvendig. Over tid vil disse musklene bli korte og stramme (sure muskler), og dette kan resultere i smerter, hodepine, trøtthet og ilinger ut i armene.

Høy pusting med korte intervaller mellom inn- og utpust gir spenninger i hele nakke- og skulderområdet, oksygeninntaket reduseres og kroppens alarmsystem aktiveres.

Når du føler, eller har fått bekreftet av en terapeut, at du behersker pusteøvelsen - BRUK TEKNIKKEN I SITUASJONER ELLER HENDELSER SOM TIDLIGERE HAR PÅVIRKET SENSITIVISERINGEN AV SENTRALNERVESYSTEMET.

Når kroppens alarmsystem er slått på vil andre trusler (tanker, følelser, med mer) være mer mottakelige og kroppen responderer deretter.

Eksempel: har du vondt i nakken eller skuldrene vil situasjoner eller hendelser som aktiviserer kroppens alarmsystem medføre økt respons, som i praksis vil si økte smerter.



Du kan velge om du vil ha på rolig musikk i bakgrunn eller være uten. Pass på at du ikke blir forstyrret av noen eller noe (mobil, TV, med mer).

Legg deg godt til rette eller sitt i sengen med god støtte i ryggen og nakken.
Legg begge hendene flate på magen.
Lukk øynene.



Når du har lagt deg godt til rette begynner selve øvelsen. Du skal med hjelp av hendene føle at magen din blåser seg opp når du trekker pusten inn. Kjenn etter at du fyller lungene helt. Pustesirkelen som nå beskrives er gjentakende gjennom hele øvelsen.

Trekk pusten godt inn med nesen.
Hold (normal pause).
Pust ut med munn.
Hold (normal pause).
Repetér sirkelen, repetér sirkelen osv.

Forsøk å "bremse ned" inn - og utpust. Altså skal selve pustefrekvensen reduseres samtidig som volumet økes.

Du skal i 4 uker gjennomføre øvelsen i 15 min hver dag. I løpet av denne perioden skal du forsøke å puste på denne måten når du bedriver dine daglige gjøremål (bevisstgjøring). Denne øvelsen fungerer også veldig bra dersom du trenger 5 min pause på jobben.



Lykke til!

