



Pusten

– viktig for både vår fysiske og psykiske helse

Av **Anette Aarsland, pusteteknikk.no**

Når vi stresser reagerer kroppen vår med å skille ut hormoner som øker hjerte- og pustefrekvensen vår. I tillegg til at pusten blir raskere blir den også mer overfladisk og urytmisk. Ved å gjøre det motsatte av det kroppen gjør når vi stresser – ved å puste langsommere, dypere og jevnere vil vi enkelt kunne senke stressnivået i kroppen.

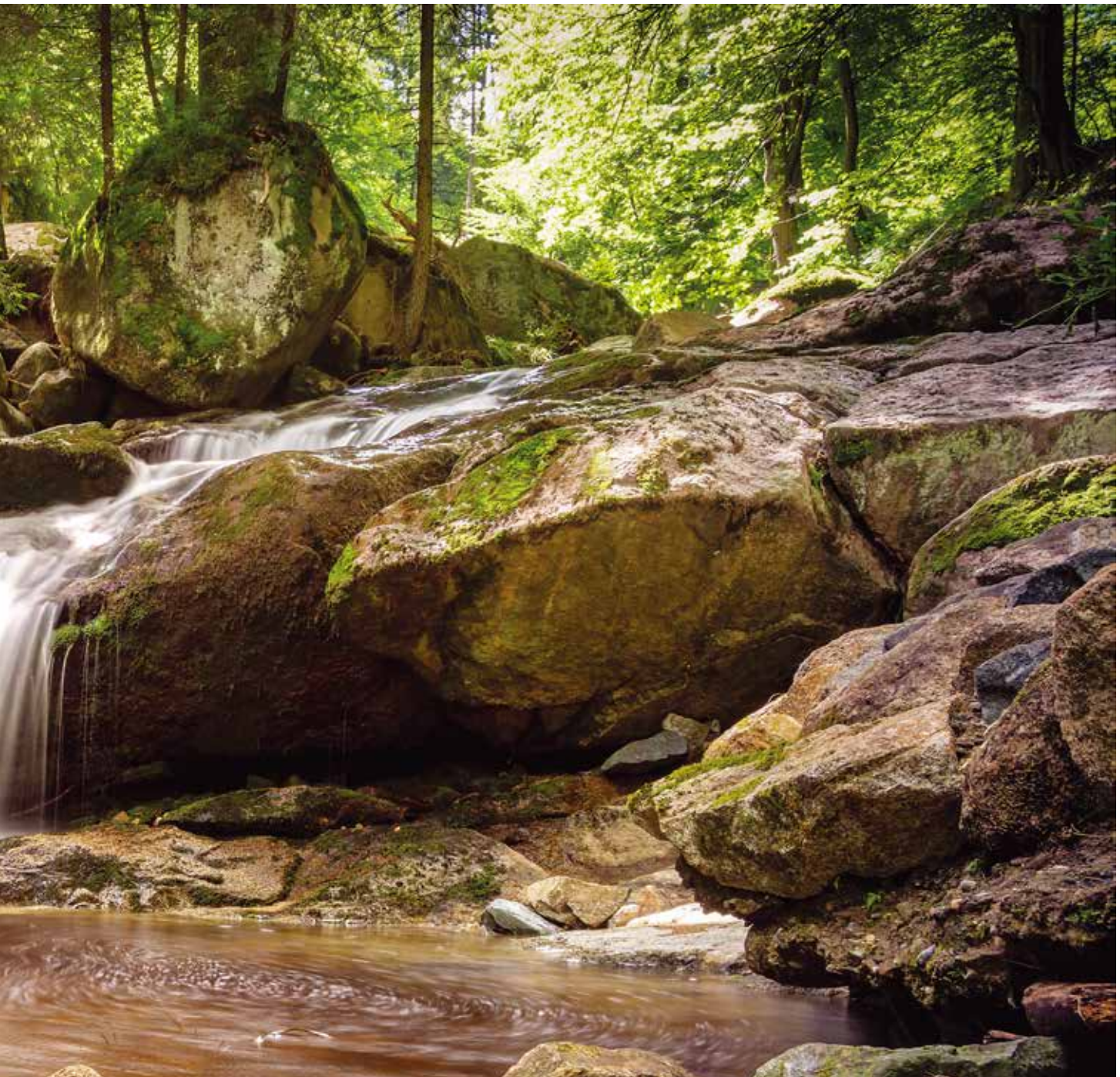
Når vi puster langsommere, vil det autonome nervesystemet bli mer balansert.

Aktiveringen i den såkalte «Fight og flight»-delen vil avta, mens aktiveringen i «Rest or digest» vil øke.

Dette medfører også at nivåene av stresshormonene kortisol og adrenalin går ned, mens nivået av endorfiner, serotonin og melatonin vil øke.

Endorfinene får oss til å slappe mer av, serotonin er et lykkehormon og melatonin er det hormonet som hjelper oss med å sovne lettere. Det kan derfor være lurt å trene jevnlig på pusten for å roe ned stressnivået.

Dessverre har mange mennesker så mye stress i hverdagen at de utelukkende puster med øvre del av brystet. Dette medfører en dårlig aktivering av den største beroligende nerven i kroppen – nemlig vagusnerven. Et overfladisk pustemønster vil automatisk få oss i «fight or flight», eller den sympatiske delen av det autonome nervesystemet, som igjen vil øke produksjonen av kortisol og adrenalin. Dersom du har levd med stress over lang tid kan dette ha blitt en innøvd vane som det kan være vanskelig å legge merke til. Det kan hende du lever i en konstant alarmberedskap uten å være klar over det.



Kanskje føler du deg urolig selv om du ligger på sofaen og slapper av etter en lang arbeidsdag? Eller kanskje du sliter med å slappe ordentlig av de første dagene på ferien fordi du hadde så mye du skulle rekke over før du kom deg av gårde?

Om dette er tilfellet vil det være lurt å ta noen grep -

- For uansett hvor lenge du har levd med lagret stress og et overfladisk pustemønster, så er det aldri for sent å reversere dette!

Det vil derimot kreve at du øver lite og ofte, gjerne så mye som en gang i timen. For hvis ikke vil tankekjøret, eller stress-tankene umiddelbart påvirke ditt autonome pustemønster slik at utskillelsen av stresshormonene igjen øker.

Jo mer i balanse ditt autonome nervesystem er jo høyere vil din HRV (Hjertefrekvens-variabilitet) være, og jo raskere vil du være i stand til å «skifte gir». Dette vil gjøre deg både mer motstandsdyktig og fleksibel når stresset først er ute. Du vil lettere kunne roe deg ned igjen etter en stressfull opplevelse.

Anette Aarsland er utdannet sangpedagog og opera-sanger.

Hun har studert ulike pusteteknikker i London og Milano, og holder i dag egne kurs.

Les mer om Anette og hennes historie: <https://pusteteknikk.no/min-historie/>