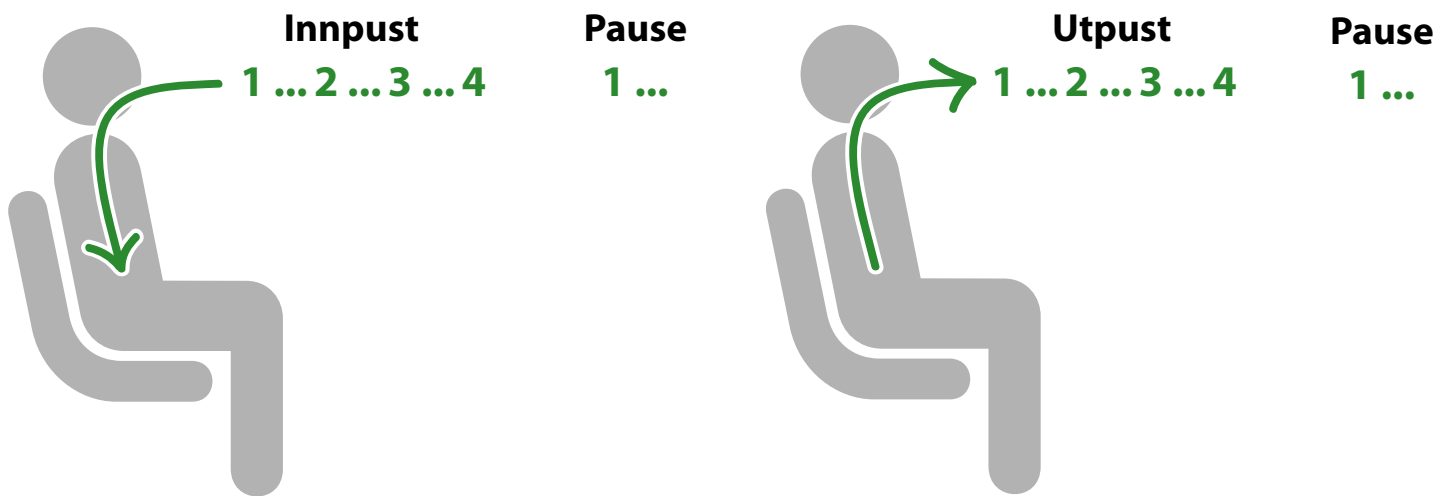


Rolig Pusting

Når vi er engstelige eller truet øker farten på pustingene våre for å klargjøre kroppen for fare. Rolig pusting (noen ganger kalt avspennende eller dyp pusting) signaliserer til kroppen at det er trygt å slappe av. Rolig pusting går *saktere* og er *dypere* enn vanlig pusting og det foregår lavere i kroppen (i magen i stedet for i brystet)



Hvordan man gjør rolig pusting

- Sørg for at du sitter eller ligger komfortabelt
- Lukk øynene hvis du er komfortabel med å gjøre dette
- Prøv å puste gjennom nesa i stedet for gjennom munnen
- Brems farten på pustingene dine. Pust inn mens du teller til fire, hold et øyeblikk og pust ut mens du teller til fire
- Sørg for at pustingene er *jevn, stødig og kontinuerlig*- ikke hakkete eller ujevne
- Hold oppmerksomheten din på utpusten- sørg for at den er jevn og stødig

Gjør jeg det riktig? Hva burde jeg være oppmerksom på?

- Rolig pusting burde foregå lavt i buken (magen) og ikke høyt oppe i brystet. Du kan sjekke dette ved å legge en hånd på magen og en hånd på brystet. Prøv å holde den øverste hånda stille, pustingene burde bare føre til bevegelser i den nederste hånda
- Fokuser oppmerksomheten din til pusten- noen synes det er hjelpsomt å tell i hodet i starten ("*inn... to... tre... fire... pause... ut... to... tre... fire... pause...*")

Hvor lenge og hvor ofte?

- Prøv å puste på en rolig måte minst noen minutter i strekk- det kan ta noen minutter før du merker en effekt. Hvis du er komfortabel med det kan du prøve med 5-10 minutter
- Prøv å gjøre dette jevnlig, f.eks 3-4 ganger om dagen

Variasjoner og problemsøking

- Finn en rolig pusterytme som passer for deg. Å telle til fire er ikke en absolutt regel. Prøv tre eller fem. Det viktige er at pustingene er rolig og jevn
- Noen synes følelsen av å slappe av er uvanlig eller ukomfortabel i starten, men dette går vanligvis over med øvelse. Fortsett å øve