



FOTO CHRISTIAN HOUGE

## Modne meninger

Psykoterapeut Christine A. Schjetlein er Mat & Helses nye, faste spaltist.

transpersonligterapi.no  
christineschjetlein.no

Ny  
serie!

# Pustepause

Kan du huske sist du sank ned i godstolen med en diger brysthevende innpust fulgt av en lang utpust? En sånn som får kjæresten til å snu seg og spørre hva det er, mens du ikke egentlig vet, bare at det skjedde av seg selv, som en nødvendighet. Og så trekker du pusten en gang til, nå oppmerksom på hvor godt det gjør å puste.

**V**i må skape slike luftehull så vi får igjen pusten midt i travelheten vår. I språket alene ligger klokskapen om hvor viktig det er å ta seg en pust i bakken. Pust er direkte knyttet til hva vi føler. Bibelske vendinger minner om Gud som pustet ånden inn i leirklumpen Adam, slik ble han mannen som tar pusten fra oss.

Pusten er fra naturens side vår mulighet til å kjenne naturlig sensuell, indre erotisk flyt av liv. Min erfaring som terapeut viser at mange mennesker puster grunt og lite. De fleste gjenkjenner at det er en måte å unngå ubehagelige følelser på, når de blir gjort oppmerksomme på det. Problemet er at reaksjonene ikke blir borte, men bygger seg

opp til trykk, spenninger og annet vanskelig ubehag i kroppen. Så går vi til piller eller mer. Vår vanlige kollektive flukt fra virkeligheten.

Den gratis og giftfrie medisinen er å puste. Først inn, men husk å puste ut!! Det jeg oftest ser er en veldig grunn innpust, og at folk så holder igjen utpusten for harde livet. Da blir livet hardt. Pust for livet! Pust for nytelsen i seg selv. Under et kurs jeg holdt i Italia for noen år siden, nøt jeg den latinske klangen av: «inspirare – espirare». Vakrere blir ikke ordene for selve bevegelsen av ånden. Vi får inspirasjon ved å bare være i øyeblikket og vi slipper den fra oss i ekspirasjon når øyeblikket er utlevet.

Det å puste er en mirakuløs prosess og den eneste som bringer oksygen dit det trengs i kroppen og tar med seg CO<sub>2</sub>-avfallsstoffer ut igjen. En aktiv-passiv prosess. Vi kan kontrollere pusten bevisst, som når vi mediterer eller gjør yoga eller pilates, og den skjer av seg selv kontinuerlig uten vår innblanding. Men, det er ikke mulig å hindre oss selv i å puste for mer enn noen korte minutter før vi mister

*Min erfaring som terapeut viser at mange mennesker puster grunt og lite.*

bevisstheten. Helt konkret viser det hvordan pusten er direkte forbundet med bevissthet. Når vi er syke, puster vi 2–3 ganger mer enn vanlig for å bli friske. Pusting er pur helse.

Pusten opprettholder og gjennomstrøm-

mer alt liv, men er ikke livet selv. Prana, som er det ayurvediske navnet, regnes som ansvarlig for at vi kan snakke og synge, for fordøyelsen og tømming av giftstoffer og for pulsen i kroppens naturlige muskulatvidelse og sammentrekninger i rytme med hjertet. Pust forbinder kropp, følelser og sinn, er selve forbindelsen mellom det konkrete og abstrakte. Den er fokus og hovedredskap i mange meditasjonspraksiser. I flere østlige forståelser knyttes pust til livsenergi, kalt Qi i kinesisk tankegang, og den forstås som den mest subtile energien vi har som vitaliserer hele kroppen.

Når vi er bevisst til stede og oppmerksomme på pusten, kan den oppleves som «rommet» for bevisstheten. En levende erfaring, her-og-nå, av hvordan alt oppstår og alt oppløses. Slik pusten markerer vår inngang og vår utgang fra dette livet. Den er vår mest umiddelbare hjelp til å «nulle ut» tankespinnerier.

Ønsker du ro og avspenning, så prøv å puste med varsom nysgjerrighet, som om du

trekker inn duften av syrer, flyktig men veldig intenst, som all tilstedeværelse er. Med mange års erfaring har jeg veiledet mennesker til naturlig indre ro, blant annet ved hjelp av oppmerksomhet på pusten. mh



## Pust i praksis

Bruk mellom 5 og 25 minutter på denne pusteøvelsen:

- 1 Finn riktig sittestilling med rett rygg fri for støtte. Mage og bryst frem, nakken fri og haken trukket bitte litt tilbake. Sitt helt stille den tiden du har avsatt til din puste-praksis.
- 2 Vend din oppmerksomhet innover: Bli oppmerksom på at du puster i øyeblikket, uten å forandre noe. Aksepter at du puster som du gjør, grunt eller dypt, lite eller mye, jevnt eller

ujevnt – slik den er når du starter.

**3** Følg pusten bevisst, observer i all enkelhet hvert enkelt pust og la eventuelle endringer i pustemønstret skje av seg selv.

**4** Tell ev. hvert pust (1–10). Hvis du faller ut i tanker, gå tilbake til å telle fra 1 igjen.

**5** Avslutt med å hvile i tilstedeværelse. Slipp taket i tellingen. Bare sitt våkent, hvilende i den følelsen av «rom» inni deg som kan komme.

### FOKUSER PÅ PUSTEN

Under denne pusteøvelsen vil du oppleve

at tanker vil komme og gå som vanlig, eller til og med øke i intensitet. Du trenger ikke prøve å stoppe dem, men heller ikke forfølge dem. La dem være, i bakgrunnen. Løft din oppmerksomhet ut av tankestrømmen tilbake til ditt fokus som er i forgrunnen – pusten. Du får god hjelp av pustens vesen i seg selv, for du kan ikke puste for i går eller i morgen. Hvert pust bringer deg til her-og-nå på den enkleste og mest innlysende måten. Med tid og praksis vil du oppleve lommer av stillhet og ro. PS: Husk å ha litt vennlighet for deg selv som faktisk setter av en stille stund til å være med deg selv pustende ...

# Takk for at du tok deg tid til å lese artikkelen min.

**Er du nysgjerrig på å utforske dette temaet videre i relasjon til ditt liv?**

Send meg en mail på [christine@schjetlein.no](mailto:christine@schjetlein.no), les mer på [websiden](#) min eller scan qr-koden under med kameraet på mobilen din for å komme direkte til websiden min.



## **Christine A. Schjetlein**

Coach, Psykologisk Pedagog & Kursholder

Min ekspertise innen terapi og som kursholder er et resultat av mer enn 30 år innen selvtutvikling og mindfulness praksis. Du blir møtt i åpenhet og ærlighet. Utfra faglig tyngde inspirerer jeg med engasjement og humor.

Nysgjerrig på å høre mer om kreative tilnærminger til egenutvikling?

Les mer i artiklene og bloggene mine, eller ta kontakt for en time.

*Christine A. Schjetlein*