

Pust ut!

Stress ned – det er høst



fakta

Pusteråd

- Strekk deg så langt du kan.
- Pust dypt ut, gjerne fulgt av et stort gjesp.
- Hold oppmerksomheten på magen.
- Pust rolig inn gjennom nesen.
- Pust så rolig helt ut gjennom munn eller nese.
- Du puster inn og styrker deg, du puster ut og slipper.

Eyvind Sverre Menne

Reseptfritt. – Pusten er ditt viktigste verktøy for å dempe stress – og det er gratis, sier Marianne Magelssen (44) fra Konglungenen.

– Poenget mitt er ikke at du skal unngå stress, men lære deg å leve med det på en god måte. For de færreste har råd til bare å slutte i jobben eller ta en lang ferie, sier Marianne Magelssen.

I hennes bok «Pust for livet» får du serverte pusteøvelser og gode råd om pust fra blant andre tidligere skiskytter Liv Grete Skjelbreid Poirée, skuespiller Gard B. Eidsvold og psykoterapeut og åndedrettslærer Wilfred Ehrmann. Bokideen kom da Magelssen selv fikk erfare hvor brutalt stress kan ramme. Langvarig stress i jobben kjørte immunforsvaret hennes ned på et lavmål, slik at hun hadde lite å stille opp da hun ble blåskjellforgiftet for to år siden.

– Jeg tror jeg ville tålt forgiftningen mye bedre hvis jeg hadde taklet stresset riktig. Oppdaget at jeg i årevis hadde pustet skikkelig dårlig. Bare øverst i lungene, sier hun.

Hun har ennå ikke klart å begynne og jobbe igjen, og det utredes nå om hun lider av utmattelessyndrom.

Med boken følger også en plate hvor Nils Petter Molvær, Sidsel Endresen og flere andre musikere, har laget musikk for å uttrykke sin opplevelse av pusten.

– Hensikten er at den skal vekke din riktige pusterytme, sier Magelssen.

66 77 01 14

eyvind.menne@budstikka.no