

[Helse]

Det er gratis, enkelt og kjempesunt. I disse dager kan noen hver ha godt av å puste med magen.

Sarah Hambro

MARIANNE MAGELSEN VAR salgs-sjef i et legemiddelfirma. På toppen av verden. Hektisk og vellykket, om enn litt anspent. Hun trivdes med stress, men i ettertid husker hun at allerede før påskeferien hadde det begynt å svimle for henne innimellom. Påsken 2006 reiste hun på fjellet med familien, gikk en lang skitur og spiste blåskjell de hadde hatt med fra fiskehandleren.

Noen timer etter følte hun seg elendig. Intense smerter i leddene og en sterk følelse av å være forgiftet tvang henne og familien ned fra fjellet for å søke legehjelp. De trodde det kunne være slag. Eller en svulst. Marianne Magelssen var fortsatt overbevist om at det var en forgiftning som ville gå over.

Men det gikk 14 dager. En måned. Og flere måneder. Kanskje hadde hun vært så stresset og sliten at matforgiftningen hadde utløst et utmattelsessyndrom? Da det lakk mot jul, innså Magelssen at hvis hun selv hadde et ansvar for å ha havnet i situasjonen hun var i, var hun nødt til å forsøke å finne noe som kunne gjenopprette skaden.

Hennes løsning ble pusten.

- Puste gjorde jeg jo knapt! Jeg hadde hele tiden tungen opp i ganen, da spenner man musklene i hals og kjeve og får for lite surstoff opp til hodet, sier hun og forteller hvordan hun begynte å lære seg mer om pusten sin.

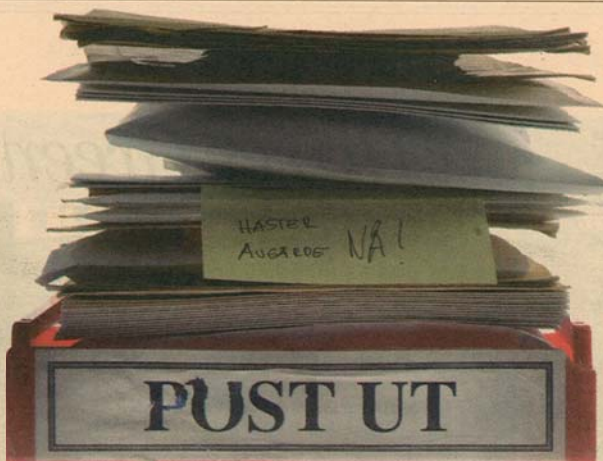
Nå vil den tidligere sykepleieren dele lærdommen med andre, gjennom boken «Pust for livet». Hun har satt seg inn i pustens fysiologi og fått alt fra yogalærere og jordmødre til skiskytteresse Liv Grete Skjelbreid Poirée og skuespiller Gard Eidsvold til å skrive om pustens betydning.

Pust og rens. Pusten er fundamental, og likevel en komplisert prosess. Pusten er knyttet til det autonome nervesystemet vårt; de prosessene som går sin gang i kroppen uten at vi selv velger det. Vi må puste, ellers dør vi. Men pusten henger sammen med alt vi gjør og tenker. Vi fødes til verden og vet hvordan vi skal puste riktig. Små barn puster ubesværet med hele kroppen. De trekker luften langt ned i lungene og hele kroppen rører seg for hvert åndedrag.

Men ting skjer. Vi blir såret. Vi blir travle. Med årene spenner mellomgulvet seg. Kroppen lærer seg pustemønstre som ikke er så heldige. Veldig mange puster bare med øvre del av brystet; andre knapt nok det.

Og det gjør vi dumt i. For å dra full nytte av pusten vår, trenger vi å sende luften helt ned, ut i flankene og ned i magen.

20.000 i døgnet. Vi puster 14 ganger i minuttet. 20.000 ganger hvert døgn. Hver eneste celle i kroppen påvirkes av pusten vår. Hos friske mennesker er 93 prosent av energiomsetningen i cellene våre avhengig av oksygen, ifølge Magelssen. Når vi trekker



PUST INN – OG UT. I trange og travle tider er det viktigere enn noensinne å puste med magen. Det hjelper mot det meste, om enn ikke mot dårlig økonomi. FOTO: MIKAEL BERG

Et pust i livet



PUSTER MED MAGEN. Marianne Magelssen har mistet mye av tåleevnen for stress. Når hun puster riktig, tåler hun litt mer. FOTO: PERTHRANA



Marianne Magelssen
«Pust for livet»
Arneberg forlag

pusten, sender vi oksygen rundt til alle cellene. På vei tilbake og ut av kroppen, tar pusten med seg avfallsstoffer. 70 prosent av avfallsstoffene våre forsvinner ut med pusten.

Puster vi bare med brystet, sirkulerer bare en halv liter blod gjennom lungene hvert minutt. Lar vi også magen heve seg, får dobbelt så mye blod nytt oksygen, og vi kan puste roligere.

Reptilstress. Men stress ødelegger for den gode, rolige pusten. Med travle jobber, bekymringer og tidsklemmer lever kroppene våre som om de er i livsfare hele tiden.

Puls og blodtrykk stiger. Blodet omdirigeres til armer, ben og hjerte. Det blir tykkere for å transportere mer oksygen og levrer seg lettere for å stanse blødninger. Vi produserer mer hvite blodlegemer i tilfelle infeksjon. Sukker- og fettinnholdet i blodet stiger, skuldrene går opp for å beskytte hodet og vi strammer kjevene. Og pusten blir rask og overfladisk. Hun kaller stressreaksjonen for kroppens gasspedal.

- Det er veldig hensiktsmessig når du skal redde deg fra en bil i gaten, men veldig skadelig hvis det trigges hele tiden av uro, tidspress og det stresset som omgir oss. Den fysiologiske responsen blir skadelig i en stressituasjon, for kroppen klarer ikke skille signalene, sier Magelssen.

Over tid har ikke kroppen godt av økt adrenalin og kortisol. Det påvirker alle kroppens celler.

Hva er løsningen?

Å puste fullstendig.

Trå på bremsen. Pusten er et verktøy som kan roe oss ned og gjøre oss sunnere. Og den kan styres.

- Den er et utrolig dynamisk verktøy. Fordi den er så tett koblet til det autonome systemet, får du raskt effekt, sier Magelssen. Hun har lært seg pusteintegring og dynamisk yogapust. Men i boken gjør hun pusten enkel.

- Jeg er opptatt av enkelhet. Jeg har bare én pusteøvelse i boken, sier Magelssen.

- Kroppen har hukommelse om en fullstendig pust, vi må bare vekke denne hukommelsen.

Den pusten hun har lyst til å dele med andre, er den helt enkle, rolige magepusten hun selv kaller «her og nå-pusten»: Strekk deg. Gjesp. Legg hendene på magen og kjenn etter. Pust dypt inn gjennom nesen. Og rolig helt ut. Hele veien ut. Kjenn etter. Og gjør det igjen.

Du har akkurat aktivert kroppens avspenningssystem.

Kroppen har nemlig også en bremse; den kalles det parasympatiske nervesystemet. Dem trår vi på når vi puster fullstendig. Stressreaksjonene kobles ut og deaktiveres, kroppen får hvile.

- Får vi med oss magen, trigger vi bremsepedalen. Jeg synes det er helt fabelaktig. Alle de fysiologiske prosessene i kroppen kan vi ikke påvirke. Men du kan påvirke pusten din bevisst. Det er en ubevist fysisk prosess vi av en eller annen grunn har fått mulighet til å styre. Det er noe av det jeg har ønsket å vise med denne boken. To eller tre dype pust kan være nok, sier hun.

sarah.hambro@dn.no