

## Pust deg selv roligere med forlenget utpust

Denne øvelsen går ut på å puste deg selv roligere, ved å sette ned tempoet på pusten din og puste lenger ut enn inn.

Øvelsen kan gjøres sittende, liggende eller stående.

Jeg anbefaler deg, når vi skal øve nå, at du gjør øvelsen sittende

Når man øver på pust på denne måten, så er det noen som kan erfare at man blir litt svimmel, eller synes det er ubehagelig å puste såpass lenge ut. Dette er ikke farlig, og går over med øvelse.

Hensikten med å puste lenger ut, er at man får til å puste bedre inn og at man kvitter seg med avfallsstoffene på pusten sin, som er med på å gjøre kroppen roligere.

Vi starter øvelsen med at du setter deg godt til rette på en stol, på en sofa eller på sengen din.

Sett deg gjerne sånn at du har kontakt mellom føttene og underlaget

Legg merke til at du setter deg godt til rette, litt tungt ned i stolen eller der du sitter

Legg gjerne armene dine i fanget, gjerne med håndflatene oppover

Legg merke til at skuldrene dine er avslappet, og ikke sitter oppheist eller anspent

- ❖ Vi starter med at du finner pusten din, bare legg merke til pusten din, pustens bevegelser som den er akkurat nå uten å forsøke å endre på noe.
- ❖ Legg merke til pustens bevegelser inn i kroppen din, når den kommer inn gjennom nese, hals, fyller brystet ditt, fyller magen slik at bryst og mage hever seg litt.
- ❖ Og på samme måte føl pustens bevegelser ut av kroppen din igjen, når magen kanskje synker litt sammen, brystet litt sammen, pusten ut gjennom hals, munn, nese.
- ❖ Bare legg merke til pustens bevegelse inn og ut, en 2-3 ganger akkurat nå.
- ❖ Når du har fått kontakt med pusten din, skal vi starte med forlenget utpust.

- ❖ Det første du skal gjøre er å sette ned tempoet på pusten din, fra som det var akkurat nå, det betyr at du skal puste saktere enn du gjorde akkurat naturlig.
- ❖ En måte å få til det på er å tenke at du skal puste rolig inn ca 4 sekunder – lite pustestopp- og så puster ut like rolig i ca 6 sekunder
- ❖ Du kan hjelpe deg selv å telle rolig til 4 inne i deg og til 6 på utpust like rolig
- ❖ En annen måte du kan hjelpe deg selv til å puste lenger ut enn inn – er at du kan se for deg at du løfter en fjær opp på innpust og så slipper du fjæren sånn at den svever nedover rolig på utpusten. Pusten inn mens du løfter fjæra – puster ut mens du slipper fjæren mens den danser rolig nedover før den treffer underlaget.
- ❖ Når vi øver nå så kommer jeg til å telle rolig til 4 inn og 6 ut, så vi kan gjøre dette noen ganger sammen og du følger meg.
- ❖ Hvis du føler tempoet går for fort eller for sakte for deg, så kan du, når du øver å bruker dette, finner din rytme som er god for deg.
- ❖ Vi starter med at du legger merke til pusten din, så begynner jeg å puste rolig inn og ut ved å telle, vi starter nå:
- ❖ Puster inn på 4: 1.. 2.. 3.. 4..
- ❖ Puster ut på 6: 1.. 2.. 3.. 4.. 5.. 6..
- ❖ Inn på 4: 1.. 2.. 3.. 4..
- ❖ Ut på 6: 1.. 2.. 3.. 4.. 5.. 6..
- ❖ Inn på 4: 1.. 2.. 3.. 4..
- ❖ Ut på 6: 1.. 2.. 3.. 4.. 5.. 6..
- ❖ Inn på 4: 1.. 2.. 3.. 4..
- ❖ Ut på 6: 1.. 2.. 3.. 4.. 5.. 6..
- ❖ Inn på 4: 1.. 2.. 3.. 4..
- ❖ Ut på 6: 1.. 2.. 3.. 4.. 5.. 6..
- ❖ Å en liten pause..
- ❖ Vi gjør dette en gang til, og denne gangen skal vi forsøke å gjøre det, bare ved å puste, slik at du hører pusten min, og du velger selv om du teller inne i deg selv, mens du puster.
- ❖ Følg pusten min, eller tell inne i deg selv til 4 og 6 rolig.
- ❖ Jeg starter med innpust nå. (ingen telling – kun pustelyd)
- ❖ Ut
- ❖ Inn
- ❖ Ut
- ❖ Inn

- ❖ Ut
- ❖ Inn
- ❖ Ut
- ❖ Inn
- ❖ Ut
- ❖ Inn
- ❖ Ut
- ❖ Vi tar en pause.
- ❖ Kjenn gjerne etter hvordan det kjennes ut i kroppen din akkurat nå. De første gangene du øver kan det hende at du blir mer urolig, mer stressa, bevist på pusten din og synes det er ubehagelig. Dette er noe som går over når du øver.
- ❖ Vi gjør det en siste gang. Jeg gjør det denne gangen på nytt med å telle rolig til 4 inn og til 6 ut.
- ❖ Jeg starter nå med å puste inn:
- ❖ Inn på 4: 1.. 2.. 3.. 4..
- ❖ Ut på 6: 1.. 2.. 3.. 4.. 5.. 6..
- ❖ Inn på 4: 1.. 2.. 3.. 4..
- ❖ Ut på 6: 1.. 2.. 3.. 4.. 5.. 6..
- ❖ Inn på 4: 1.. 2.. 3.. 4..
- ❖ Ut på 6: 1.. 2.. 3.. 4.. 5.. 6..
- ❖ Inn på 4: 1.. 2.. 3.. 4..
- ❖ Ut på 6: 1.. 2.. 3.. 4.. 5.. 6..
- ❖ Og vi stopper – ok, da kan du rolig bare løsne opp i kroppen igjen og vende tilbake til det du ønsker å gjøre.

Slutt.