

## Øvelser for å roe fysiologisk aktivering

Her kan du lese om forskjellige øvelser der du bruker pusten din til å roe kroppen når den er stresset og du har høy fysiologisk aktivering. Du kan gjøre dem sittende eller liggende, når du er hjemme, på skole/jobb, hvor som helst og når som helst når du trenger å roe deg ned. Et felles prinsipp ved alle øvelsene er det å ha litt lenger utpust enn innpust.

### Puste-øvelse

Sett deg godt til rette, ha føttene i gulvet og ryggen rett. Du kan enten lukke øynene eller la dem være åpne og se på et bestemt punkt i rommet som du velger selv. Før så oppmerksomheten din mot pusten, og prøv om du kan observere den som en nysgjerrig forsker som aldri hadde observert pust før, ville ha gjort (5 sek.).

Legg merke til luften når den strømmer inn gjennom nesene og går ned helt i bunnen av lungene dine (5 sek.). Og legg merke til når den strømmer ut igjen (5 sek.). Legg merke til luften som strømmer inn og ut, litt varmere når den kommer ut og litt mer kjølig når den kommer inn. Legg merke til skuldrene dine som går opp og ned i takt med pusten din (5 sek.) og ribbena/brystkassen som hever og senker seg, eller magen (5 sek.). La oppmerksomheten din være på ett av disse områdene i kroppen, hvor du selv ønsker, magen, skuldrene, brystkassen eller nesene, legg merke til bevegelsene og pusten inn og ut (20 sek.).

Anerkjenn alt det som kommer til deg nå, følelser og tanker, som om de var gamle kjente du nikket til på gaten (5 sek.). Anerkjenn dem vennlig og la de få lov til å være der (5 sek.). La dem komme og gå som de vil og ha oppmerksomheten din på pusten din (20 sek.). Fra tid til annen vil oppmerksomheten din vandre når du blir hengt opp i en eller annen tanke. Det eneste du trenger gjøre er å legge merke til hver gang det skjer og så føre oppmerksomheten din tilbake til pusten (20 sek.).

Uansett hvor ofte det skjer, målet ditt er kun å registrere at det skjer og bringe oppmerksomheten tilbake til pusten (10 sek.). På nytt og på nytt vil det skje, oppmerksomheten lar seg drive av sted inn i tankene, det er helt normalt og skjer med oss alle sammen. Hjernen vil naturlig distrahere oss fra det vi holder på med her og nå. Hver gang du merker at det skjer, anerkjenn det vennlig og legg merke til hva som distraherer deg bring den tilbake til pusten (20 sek.).

Hvis det dukker opp følelser som kjedsomhet, angst, frustrasjon, utålmodighet, anerkjenn det og hold fokuset på pusten (20 sek.).

Og når du er klar for det, kan du bringe deg selv tilbake til rommet og åpne øyne dine.

## Firkantpust

Forestill deg en firkant eller finn en firkant rundt deg som du kan feste blikket på, for eksempel en dør der den ene siden er lengre enn den andre. Fest blikket oppe i det venstre hjørnet på døren. Så puster du rolig inn mens blikket ditt følger bortover den øvre dørkarmen til du kommer til det høyre hjørnet. Hold pusten litt før du langsomt puster ut mens blikket ditt følger nedover helt til du kommer ned til det høyre hjørnet. Hold pusten litt før du puster rolig inn mens du følger nedre karm med blikket. Ta en liten pause før du puster rolig ut mens du følger blikket oppover dørkarmen på venstre side til du er tilbake til utgangspunktet. Fortsett f.eks. 4-5 ganger. Det er et poeng at utpusten er lengre enn innpusten, slik at du «setter på bremsen» i det autonome nervesystemet. Om du liker, kan du også telle inn. Da teller du f.eks. til 5 på den korte siden og 7 på den lange siden. Denne øvelsen gir også oppmerksomheten din en oppgave som kan hjelpe deg å samle tankene rundt noe som også roer ned kroppslig aktivering.

## Droppe-anker øvelse

Denne øvelsen kan du bruke når du kjenner deg overveldet og opprørt og trenger å holde deg fast - kjenne at du «står trygt i stormen». Stormen kan pågå, den kommer og går i sitt eget tempo, men du kan være trygg på at du kan forankre deg til akkurat her og nå, du har kontroll.

- Sett deg litt fremover i stolen.
- Skyv føttene dine hardt mot gulvet, slik at du virkelig kjenner at du har gulvet og en solid grunn under deg. Du kan også reise deg opp og trampe litt med føttene. Legg merke til at bevegelsen sprer seg oppover i beina.
- Press hendene dine hardt mot hverandre i ca. 10 sekunder 2 ganger. Legg merke til hvordan musklene dine spenner seg i håndflatene, håndleddene, og overarmene dine.
- Løs opp hendene dine og strekk deg eller rull med skuldrene eller beveg overkroppen noen ganger. Legg merke til at du kan bevege kroppen din, selv om du er midt i en emosjonell storm.
- Pust ut så langt du kan, f.eks. 3 ganger. Når du virkelig har presset all luften ut gjennom å stramme magemusklene dine, lar du lungene fylles helt opp med luft. Legg merke til hvordan det faktisk puster i deg, det er ikke noe du trenger å bestemme deg for, det bare skjer. Og legg merke til om du kjenner at ribbekassa utvider seg når du puster helt inn. Pust så bare helt som du vil.
- Ta så et øyeblikk og legg merke til tankene og følelsene du har akkurat nå. Bare legg merke til hva som er der, uten å prøve å bli kvitt dem. Prøv bare å være til stede i rommet der du er akkurat nå, i kontakt med den du snakker med eller det du holder på med akkurat nå.
- Se deg rundt i rommet og legg merke til fem ting du kan se. Si dem høyt til deg selv, eller inni deg. Legg så merke til tre ting du kan høre. Kan du så merke om det er noen lukt der du er? Og kjenner du noe mot huden?
- Legg så merke til hvor du er akkurat nå. Er du sammen med noen? Hva holder du eller dere på med? Forestill deg at du kan zoome ut litt, som en drone. Du har rommet du er i, omgivelsene i rommet, huset du er i, bydelene du er i, hele området eller byen. Og så kan du zoome inn igjen, helt inn i deg selv – og legge merke til hvilke tanker og følelser og opplever fra kroppen som foregår.
- Så på samme tid har du altså noen smertefulle følelser, tanker, minner eller ting du kjenner i kroppen, og du har din kropp som du kan bevege som du vil, du har alt du kan sanse med sansene dine, du har rommet rundt deg og den eller de du kanskje er sammen med, og det

du holder på med akkurat nå – enten det er å snakke om et tema, lage mat, lese noe, rydde eller noe helt annet.

Den delen av deg som legger merke til hva som foregår, som observerer deg og dine reaksjoner litt utenfra, kan trenes opp. Den observerende deg er nøytral, den verken vurderer eller dømmer, den bare legger merke til det som er. Den delen av deg er nyttig for å bringe deg tilbake til der du er akkurat i øyeblikket, og hjelper til å droppe et anker når det kommer en emosjonell storm.

**Kilder:**

*Fra Trange rom og åpne plasser. Hjelp til mestring av angst, panikk og fobier. Torkil Berge og Arne Repål, 2004, Aschehoug. – [Listeavsnitt](#)*