

Enkel metode, enkle teknikker

# Pust av deg stress og plager

Visste du at den beste medisinen mot stress og alle de plagene som følger et hektisk liv, er å trekke pusten dypt? Det kalles «oppmerksomt nærvær», og har gitt mange en bedre hverdag.

**HJEMMETREPORTASJE**  
Tekst: Tone Solberg  
Foto: Otterdahl-Jensen

Lege Michael de Vibe mener det er minst like helsebringende å trene opp evnen til å være til stede i øyeblikket som å ta en løpetur for å bedre kondisjonen.

– Mange av de diffuse plagene moderne mennesker sliter med, er nettopp det at vi alltid er på og alltid må gjøre noe. Vi får aldri tid til bare å være eller heller ikke den roen vi skal sørge for. Det er viktig at immunsystemet vårt skal kunne til å rette opp seg selv og bekjempe bakterier og virus.

nå» på. Gjennom å bli venn med pustens spontane bevegelser kan du når som helst på dagen ankre deg til her og nå og komme på plass.

I dagens samfunn er det mye som hele tiden slåss om vår oppmerksomhet. Mobiltelefonen og sosiale medier kommer i tillegg til alle dagens gjøremål. Men mennesket er ikke født til å beherske «multi-tasking», mener de Vibe.

– Følg med når de minste barna leker. De er hundre prosent til stede i det de holder på med. Et sted på veien har vi voksne mistet denne evnen til å fokusere på øyeblikket. Det betyr at vi går glipp av mye av det som skjer rundt oss, og når oppmerksomheten hele tiden er splittet, venner vi oss også til at det er en naturlig tilstand.

Dette gjør noe med oss, understreker han. – Når vi ikke evner å fokusere på oppmerksomheten i forbindelse med en oppgave over litt tid, mister vi også hvert også miste evnen til å fokusere på oppmerksomheten.

– Hvis du er helt ut til stede gir det deg mer kontroll på det vi opplever og holder på med, sier de Vibe.

– Hvis du viser du yndest, kan du gjøre som du vil. Hvis du opplever det uten å være der, kan du ikke gjøre det hele.





Ruth greide å stresse ned

# Nå har jeg mindre smerter



**F**ør hun står opp av sengen, gjør Ruth Peterson (62) noen enkle puste- og oppmerksomhetsøvelser. Slik har hun lært seg å holde de mange plagene sine i sjakk.

Denne formiddagen demonstrerer hun de helsebringende pusteøvelsene i stående stilling. Hun er hundre prosent konsentrert om det hun holder på med.

Først etter noen minutter er oppmerksomheten tilbake i den lyse stuen hvor vårsolen flommer inn. Ruth bryter ut i et smil: –Pusten er min beste venn. Før lærte meg å puste. Tidlig på dagen

selv. Jeg var sjelden på plass i det som var der og da. Nå gir jeg meg selv mye bedre tid når jeg gjør ting.

## Hun var turbo

Ruth nøler ikke med å beskrive sitt tidligere jeg som en helstresset person. Tiden før hun fikk å rekke alt hun seg fore. Før pinne i ryggen de r

per for propellen. På stadig oftere av begge hofter reres på og