BEDRE SØVN - MINDRE STRESS - MER ENERGI

FRIGJØRENDE PUST

Revidert Guide

ASEEMA GJESTAD UGLEFOT

½ happy now

INNHOLD

GUIDE | NOV 2019 | FRIGJØREDNE PUST 2. UTGAVE

1 DET ER JO SÅ NATURLIG Å PUSTE!

2 HVORFOR VIL DU FRIGJØRE PUSTEN?

3 HVA SKJER EGENTLIG MED PUSTEN?

4 HVA ER RETT?

5 HVA TRENGER DU Å FORANDRE PÅ?

6 HVA SKAL PUSTEN BIDRA TIL?

7 HVA SKJER I KROPPEN NÅR VI PUSTER?

8 ØVELSER

Rev 2 - [illegible] 2019 Copyright

happy now

1

av Aseema G Uglefot

SÅ NATURLIG Å PUSTE

Det er naturlig å puste, men helt siden barndommen har de fleste av oss forstyrret pusterytmen for å blokkere smerte og frykt.

Resultatet er at de fleste voksne har utviklet pustemønstre som er forholdsvis svake og ute av likevekt.

Frigjørende pusteøvelser forbedrer vitaliteten, styrken og flyten i pusten ved å bringe den til en sunnere og mer balansert tilstand.

Rev 3 - des 2020 Copyright

2

HVORFOR VIL DU FRIGJØRE PUSTEN?

Er det for å få ***mindre smerter*** og samtidig en ***bedre helse***?

Eller er du lei av å være trøtt og sliten?

Vil du bare ha ***mer energi og glede?***

Hva med konsentrasjonen, vil du bli ***mer konsentrert***, rett og slett bruke hjernen bedre?

Eller vil du ***restituere kroppen rasker***e etter trening, eller bare komme i bedre form?

Bli ***mer utholdende?***

Vil du stresse mindre selv når du har det travelt?

Bli bedre til å ***være tilstede*** og ha ***indre ro.***

Sover du godt? Vil du ***sove*** bedre og dypere?

Ønsker du ***mindre spenninger*** i kroppen?

Eller kanskje noe helt annet …?

Rev 3 - des 2020 Copyright

3 HVA SKJER EGENTLIG MED PUSTEN?

Frykt, sorg, sinne, sorgfølelse stopper pusten

Når holder du pusten?

Har du lagt merke til at du noen ganger **holder pusten?** Altså at du slutter å puste hvis du er nervøs for noe, når du stresser, er trist eller føler skyldfølelse.

Slutter du å puste når du er anspent eller når du konsentrerer deg? I så fall er du i godt selskap, de fleste voksne opplever dette.

Vi holder pusten når vi virkelig trenger å puste litt ekstra.

A person who doesn't breathe deeply reduces the life of his body. If he doesn't move freely, he restricts the life of his body. If he doesn't feel fully, he narrows the life of his body. And if his self-expression is constricted, he limits the life of his body.

- Alexander Lowen -

Rev 3 - des 2020 Copyright

4 HVA ER RETT?

Når man er stresset, opplever angst eller er sint, hvor lett er det å puste inn? “Ta, en dyp innpust,” sier man jo, men er det det rette å gjøre?

Gjør en liten øvelse der du er nå:

Legg merke til hvordan du puster akkurat nå. Ikke prøv å endre noe som helst. Hva skjer hvis jeg sier, pust dypere? Prøv å pust dypt? Lukk øynene og prøv igjen.

Hva skjer hvis jeg sier pust mer overfladisk, som en hund som puster fort inn og ut øverst i lungene/halsen. Gjenta det noen ganger. Gjerne lukke øynene og pust som en hund i et minutt.

Hva skjer nå hvis jeg sier; ta en lang utpust, og enda en, og en til. Og én til.

Hva skjer da med innpusten nå som du har pustet raskt inn og ut, og hatt fokus på utpust? La du merke til at den endret seg?

PUSTE DYPT?

Jeg vil som en generell regel si: “Ikke prøv å puste inn. Ikke prøv og pust dypt!”

PUST UT!

Ha fokus på utpust. Ta lange utpust. Få pusten ut. La innpusten komme helt av seg selv. For når du bare få pustet ut, vil du automatisk puste dypere inn

PUSTE OVERFLADISK?

Målet er å puste dypere, men hvis du kjenner at det er spenninger som hindrer pusten i å gå dypt, pust overfladisk i noen minutter. Raskt inn og ut.

Rev 3 - des 2020 Copyright

5 HVA TRENGER DU Å ENDRE?

Har du en perfekt pust der du puster dypt inn og ut, uten spenninger i brystet, nakke, rygg, bekken, med lik pause mellom inn og utpust som du har ved utpust og innpust, ja da er du sannsynligvis en nyfødt baby. De fleste har fått pusterytmen forstyrret, og de fleste puster **for** overfladisk og ut av balanse.

Nå skal du lære hvordan du skal frigjøre pusten, du lærer ikke pusteøvelser. Hvis du har lært pusteøvelser tidligere, er det lurt å glemme dem de neste 30 dagene, slik at du kan frigjøre pustemønstrene dine og få en naturlig dypere og mer avslappet pust. Det eneste som kreves av deg er at du gjør de frigjørende pusteøvelsene fullt og helt.

For nå som du skal kvitte deg med gamle mønster du har hatt i årevis, krever det at du er konsekvent. Tenk deg at du har laget spor i din underbevissthet og du har laget nervebaner som har fungert i mange år. Nå skal du lage nye veier, og da kreves det en konsekvent innsats. Det er ikke mye tid du trenger å avsette, men jo flere ganger du husker å gjøre de frigjørende pusteøvelsene, eller bare er oppmerksom på pusten, i løpet av dagen, jo mer effektivt fungerer det.

1. OPPMERKSOMHET PÅ PUSTEN
2. FRIGJØRE PUSTEN
3. STYRKE PUSTEN
4. BALANSERE PUSTEN

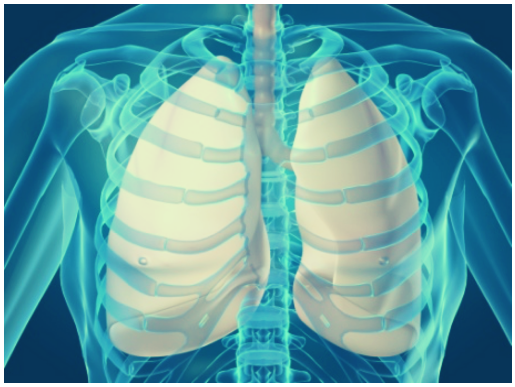
Alle øvelsene du lærer når du følger instruksjonene i denne guiden, eller er med på de mer dyptgående kursene med Aseema, vil bidra til at du bryter mønster, løser opp i spenninger og gir slipp på følelser og tanker som hindrer den naturlige pusten.

Du vil lære øvelser som kan begynne å forandre dine pustemønster tilbake til det som er naturlig.

Rev 3 - des 2020 Copyright

6

HVA SKAL PUSTEN BIDRA TIL?



Pusten skal bidra til å massere alle indre organer.

Pusten er spesielt viktig for at du skal få en god tarmfunksjon, men bidrar også til normale lever-, nyre- og gallefunksjoner.

Pusten skal også bidra til at hele ryggsøylen beveges og masseres fra innsiden. Spesielt når vi puster inn skal korsryggen og bekkenet beveges.

Derfor er det viktig å få enkle og effektive øvelser som kan løse opp spenninger i rygg og bekken.

I tillegg til at pusten selvsagt skal bidra til økt opptak av oksygen til hjernen, skal den også massere kraniet. Dyp og rolig pust kan være med å hindre senilitet, og selvsagt også bidra til bedre hjernefunksjoner.

Du kan godt si at vi alltid har med oss vår indre massør,
vi trenger bare å lære hvordan vi skal begynne å bruke den igjen.

Rev 3 - des 2020 Copyright

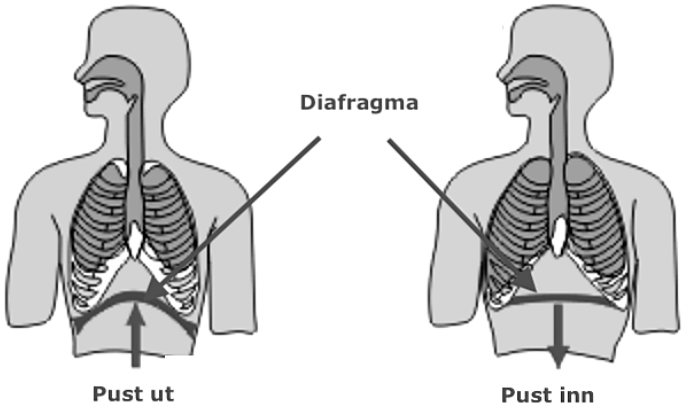
7

HVA SKJER NÅR VI PUSTER?

Det er flere muskler som styrer pustingen. Den viktigste er Diafragma (mellomgulvet) - den store pustemuskelen som skiller brysthulen fra bukhulen.

Denne muskelen flater ut på innpust og gjør brysthulen større for å gi plass til luften som suges inn. Da blir det undertrykk som drar luften inn i lungene.

På utpust slapper muskelen av og går tilbake til sin naturlige krumning. Brysthulen blir mindre og luften presses ut.



Når du har en naturlig pust, skal bekkenet beveges litt frem og tilbake på inn og utpust. Vi svaier ørlite på innpust og retter opp ryggen på utpust.

En dyp pust er avhengig av at bekkenet er løst og ledig, og at mellomgulvet og brystet er mer eller mindre uten spenninger.

Musklene som ligger mellom ribbeinene og fra skuldre og hals er det også viktig å løse opp i. Da blir pusten dyp, og lungene tømmer seg lettere på utpust.

Rev 3 - des 2020 Copyright

Når vi puster inn, puster vi inn oksygen som bidrar til alle kroppens prosesser. Da ønsker vi selvsagt å få så mye oksygen til hjernen, hjertet, alle organene, musklene og skjelettet som mulig.

På utpust skal vi kvitte oss med mest mulig av kroppens karbondioksid.

Det er ikke særlig lurt å sitte som denne gutten gjør når han blir trøtt. Da er det viktig å rette seg opp i ryggen, gjerne stå. Puste med åpne munn raskt inn og ut for å få luftet ut karbondioksid. Etter noen minutter kan man igjen puste normalt.

Og det er spesielt viktig å få ekstra oksygen for å kvitte oss med melkesyre. Selvsagt under restitusjonen, men også underveis i treningen.

Når vi kvitter oss med ekstra karbondioksid, blir kroppen sunnere.

Og når vi får ekstra oksygen, kan kroppen omdanne melkesyre og ***frigjøre energi.***

Rev 3 - des 2020 Copyright

8 ØVELSER

GUIDE | NOV 2019 | FRIGJØREDNE PUST 2. UTGAVE

FASE 1

OPPMERKSOMHET PÅ PUSTEN

FASE 2

FRIGJØR PUSTEN

2-1 Lett, rask pusting
2-2 Bjeffing

FASE 3

STYRKE PUSTEN

FASE 4

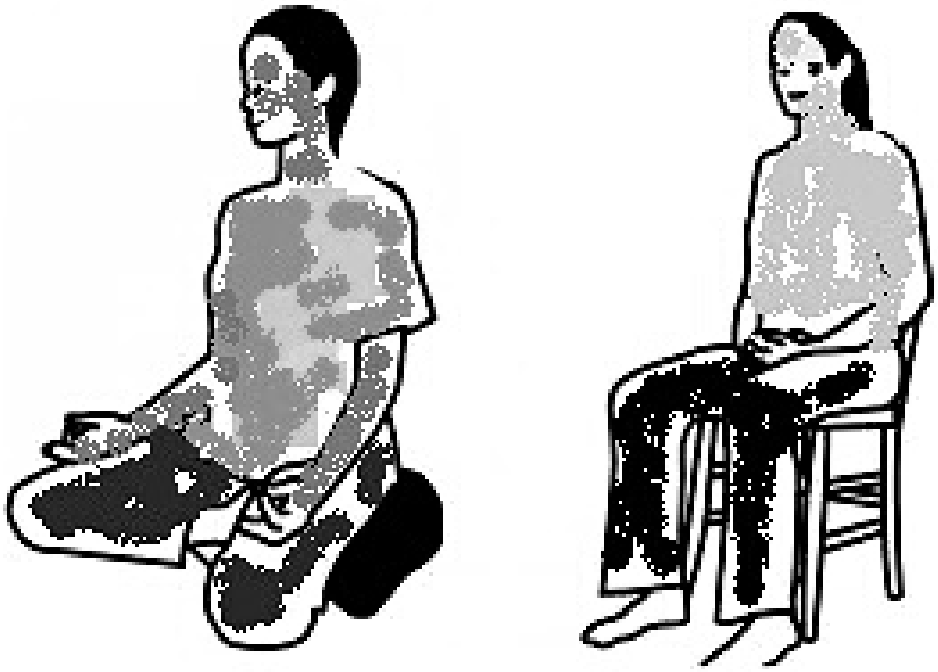
BALANSER PUSTEN

Rev es 2020 Copyright

1 2 3 happy now

FASE

1



OPPMERK SOMHET PÅ PUSTEN

Nå du nå skal begynne å frigjøre pusten, er det viktig at du ikke prøver å forandre pusten med vilje og disiplin.

Hvis du prøver å snu på et pustemønster, før pusten har kommet tilbake til sin naturlige rytme, vil du bare påføre deg selv mer stress og spenninger.

I denne øvelsen eller meditasjonen om du vil bruke det begrepet, skal du bare legge merke til hvordan pusten går inn og ut.

Det som er viktig er at du skal trene på å bare observere uten å forandre.

Det er så fristende å begynne å forandre før du er klar til å forandre.

Jo lettere det blir for deg å observere, uten å forandre, jo lettere blir det å slippe taket i spenninger og uvaner.

Denne meditasjon kan du gjøre i 10 – 15 minutter.

Du kan bruke den før hver pusteøvelse i fra et par minutter til et kvarter.

Rev 3 - des 2020 Copyright

FASE

1

ØVELSE 1

OPPMERK SOMHET PÅ PUSTEN

(1)
Sitt i en behagelig stilling og lukk øynene og ha fokus på pusten. Legge merke til om pusten er dyp eller overfladisk, legge merke til hvordan brystkassen hever og senker seg for hver inn- og utpust.

(2)
Det er ingenting du trenger å forandre, du bare observerer hvordan pusten er akkurat nå. Hvis du oppdager at åndedrettet er overfladisk, så la det være overfladisk. Når vi forsøker å puste dypt, trekker musklene seg sammen, og det blir anstrengende å puste. Registrer uten å forandre.

(3)
Du trenger heller ikke å prøve å stoppe tankene. Du trenger ikke å anstrenge deg for å slappe av. Hold bare øye med pusten og observer tankene uten å dømme eller fordømme tankene. Når tankene begynner å vandre, trekker du bare din bevissthet tilbake til pusten.

(4)
Når meditasjonen er over, tar du oppmerksomheten tilbake til kroppen din. Kjenn at du er tilstede i rommet du er i, føl luften mot huden, kjenn hvordan føttene dine føles akkurat nå. Kjenn hvordan energien vender tilbake til hele kroppen, kanskje med mer vitalitet, mer energi. Reis deg sakte opp, samtidig som du har en indre og en ytre oppmerksomhet.

Rev 3 - des 2020 Copyright

2/3 happy now

FASE

2

FRIGJØR PUSTEN

> *Pust som et barn - fryktløs*

Det finnes uendelige mange øvelser for å frigjøre pusten. På våre webinarer og kurs gjennomgår vi flere øvelser som løser opp i spenninger i brystet, mellomgulvet, mage, rygg, bekken, skuldre og nakke, ja, til og med kjeve og lår.

Spenningene holder fast i gamle pustemønster, men de holder også fast i følelser som sinne, sorg, skyldfølelse, angst, skam osv.

For hver en følelse, for enhver spenning og uvane som settes fri, får du mer energi og samtidig mer indre ro og balanse.

Rev 3 - des 2020 Copyright

FASE

2

ØVELSE 2-1

"Breath like a dog, until you breath as a baby

LETT OG RASK PUSTING

(1)
Start med å puste som en hund som peser. Raskt inn og ut med åpen munn. Du puster lett og relativt overfladisk. Hvis du har spenninger i kroppen, later du som om det er den delen av kroppen som puster fort inn og ut.

Ta en pause straks du kjenner at du blir for lett i hodet eller at du automatisk tar en dyp innpust. Da fortsetter du å puste normalt, helt til du kjenner at du har kontakt med kroppen, føttene og pusten.
Det er nok at gjør dette i 45 sekunder i starten.

(2)
Nå begynner du å puste inn og ut gjennom nesen. Er du tett i nesen, puster du et åndedrag gjennom munnen og så fortsetter du å puste gjennom nesen.
Pust slik i ca. 3-5 minutter.
Før du går videre kan du reise deg opp og riste løs, hvis du ikke allerede står.

(3)
Deretter sitt ned og lukk øynene. Legg merke til pusten uten å forandre den. Du kan justere sittestillingen til du sitter behagelig, rett i ryggen og løs i skuldrene.

Rev 3 - des 2020 Copyright

RASK PUST TIPS

Pust så raskt du klarer

I denne øvelsen handler det om å bryte mønster for at du skal komme tilbake til et mer naturlig pustemønster. Det handler også om å få ut spenninger som sitter i skuldre, brystet og mellomgulvet. Siden det handler om å forløse spenninger i skuldre, er det viktig at du ikke spenner deg i nakke og skuldre. Pass på at alle musklene du ikke bruker, er avslappet.

Ikke bit tennene sammen

Når vi skal konsentrere oss, biter vi ofte tennene sammen. Det er ikke særlig lurt. Pass på at du er løs i munnen og kjeven både når du puster gjennom munnen, og spesielt når du puster gjennom nesen. Hold gjerne munnen litt åpen når du puster gjennom nesen for å sikre at du ikke strammer kjevene eller leppene.

Du kan også gjøre hele den første delen stående.

Hvis du står og gjør denne øvelsen, er det viktig at du har føttene litt fra hverandre med bøyde knær og er løs i bekkenet og korsryggen. Du kan godt riste løs mens du gjør øvelsen eller vippe bekkenet frem og tilbake. Det viktigste er at du ikke spenner deg.Løft gjerne armene på innpust for å gi plass til at brysthulen kan utvide seg.Deretter la armene falle ned igjen på utpust.

Er du tett i nesen?

Når du skal gjøre denne øvelsen er det viktig å puste mest mulig gjennom nesen, så snyt deg gjerne før du starter.

Blir du svimmel?

Hvis du på noe tidspunkt når du gjør øvelsen blir svimmel, sitt og pust normalt en stund. Når du da fortsetter å gjøre øvelsen er det viktig at du korter ned på intervallene med rask pust.Pass hele tiden på at du er avslappet i skuldrene og kjevene.

Rev 3 - des 2020 Copyright

FASE

2

ØVELSE 2-2

BJEFFING

Nå er det lov å bjeffe. Nå er det lov å bjeffe til kona eller barna! Jeg er kvinne, så jeg har lov å si dette: Kvinner, nå er tiden for å syte og klage over: Bjeff i stedet, men UTEN ORD! Bare med lyd.

Pust overfladisk som en hund som puster og peser i noen minutter.

Så begynner du å bjeffe som en hund for å løse opp i spenninger i mellomgulvet. Varier mellom å puste normalt og bjeffe. Hvis du ikke kan ha lyd på bjeffingen, puster du bare kraftig ut som om du bjeffer.

Denne øvelsen styrker mellomgulvet, den store pustemuskelen.

La lyden komme fra dypt nede i magen. Ikke bjeff fra halsen, da blir du raskt sår i halsen. Kjenn at det er mellomgulvet som kaster pusten ut.

Rev 3 - des 2020 Copyright

FASE

3

STYRKE PUSTEN

Når du bare skal sitte å legge merke til pusten kan du holde tommel og pekefinger sammen som vist på bildet.

Denne håndposisjonen kaller man i Yoga for Chin mudra (mudra betyr gest). Hvil hånden på kneet og la håndflaten vende oppover. Det viktigste er at du finner en sittestilling som er komfortabel for deg, der du kjenner at korsryggen slapper av og du er rett i ryggen.

Det sies at denne håndstillingen bidrar til økt konsentrasjon, reduserer stress og øker energien samtidig som den bidrar til bedre søvn. Du kan jo teste det selv.

For at pusten skal bli fastere har vi en egen øvelse. Denne øvelsen bidrar til en følelse av å være solid i betydningen kraftfullt tilstede i kropp og sinn samtidig som du føler kontakten med jorden.

Den vil bidra til at du kan forbli rolig og avbalansert når det oppstår en krise.

Disse øvelsene brukes også i mange ulike grener av kampsport og selvforsvarsteknikker fra Østen for å utvikle styrke, mot, utholdenhet og sentrering.

Rev 3 - des 2020 Copyright

FASE

3

ØVELSE 3

ET GREP RUNDT TOMMEL

(1)
Du kan igjen godt **starte med den lille meditasjonen** på pusten.

(2)
Når du kjenner at du er helt tilstede med pusten, kan du **knytte begge hendene ved å folde fingrene løst rundt tomlene.** Samtidig som du fortsetter å ha oppmerksomheten på pusten – klemmer du til med fingrene rundt tomlene. Hold et fast og jevnt press i rundt et minutt.

(3)
Så snart du klemmer fingrene rundt tomlene, vil pusten din bli dypere og sterkere. Legg merke til hvordan pusten blir sterkere og fastere, og hvordan du føler deg mer jordet og tilstede. **Jo hardere du klemmer til rundt tomlene, jo dypere blir pusten.**

(4)
Fortsett å variere mellom å holde rundt tomlene og slappe av. Hver runde du klemmer fingrene rundt tomlene kan vare ca 1 minutt. Legg merke til endringene som skjer i pusten og resten av kroppen, både når du klemmer og når du slapper av. Legg merke til hvordan tankene blir mer stille og rolige.

(5)
Avslutt med å løsne grepet rundt tomlene og legg merke til hvordan pusten er nå. **Kom sakte tilbake og åpne øynene.**

Rev 3 - des 2020 Copyright

KOMBINER ØVELSENE
TIPS

Kombiner øvelsene

Når du har trent lenge nok på disse øvelsene hver for seg, kombinerer du alle tre øvelsene; Rask pust, bjeffing, vipping av bekkenet. Du kan gjøre øvelsene med og uten grep rundt tommel.

Pass alltid på at du har en periode på slutten der du kun observerer pusten.

Du kan også holde tungen opp i ganen for å jorde pusten og deg selv.

Rev 3 - des 2020 Copyright

FASE

4

BALANSER PUSTEN

Når vi har lært å utvide og fordype flyten i pusten, er neste trinn å forbedre spenningsbalansen mellom inn- og utpust.

Alle følelser av angst og indre konflikt oppstår når spenningen mellom inn- og utpust er i ubalanse.

Etter hvert som inn- og utpusten blir mer balansert, vil følelsene av angst, indre konflikt og tvil begynne å bli svakere og til slutt forsvinne.

Rev 3 - des 2020 Copyright

1 2 3 happy now

FASE

4

ØVELSE 4

TEKNIKK FOR PUSTE BALANSE JORDING

(1)
Meditere over pusten. Når du har fått kontakt med rytmen i pusten, kan du kjenne hvor mye, eller lite, luft som kommer inn i lungene for hver innpust.

(2)
Deretter forestiller du deg at hver gang du puster inn, er det som om luften kommer fra et sted mellom bena dine.

Du vil oppdage at mengden av luft som du nå trekker inn, bli mye større.

Du får mer kontakt med bena dine og det vil kjennes ut som om pusten går dypere.

(3)
Legg merke til hvor mye roligere og mer avslappet du føler deg nå som pusten er mykere.

Rev 3 - des 2020 Copyright

SKAP DITT DRØMMELIV

DIN MEDLEMSPORTAL

HVA NÅ?

Når du nå har gått gjennom alle disse øvelsene og bruker de daglig, vil pusten bli dypere og mer balansert. I neste trinn går vi dypere og løser opp i spenninger i kroppen, samtidig vil du også oppleve å løse opp i både følelsesmessige og mentale blokkeringer.

For å hjelpe deg med å frigjøre pusten har vi laget kurs, lydfiler og videoer som ligger inne på vår medlemsportal:

http://bit.ly/123HappyNow

Har du spørsmål om pust , kontakt oss på e-post eller Facebook

happy@123happynow.com
https://www.facebook.com/123HappyNow

God pust!

ASEEMA GJESTAD UGLEFOT

Rev 3 - des 2020 Copyright