

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

Hei, før du hører denne episoden vil jeg gjerne tipse deg om episode 119 som jeg har laget i samarbeid med leger uten grenser og som jeg er veldig stolt over.

I denne episoden er Katrin glatt sprubak gest, hos barnestykolog og en av landets mest profilerte forkjemperer for flykningers rettigheter.

Vi snakker om det vanskeligere livet i Moria-flykninglejen, hvor Katrina jobber flere ganger, men også om håp og resiliens i en verden som kan være vanskelig å leve i.

Om du ikke har hørt denne episoden enda, så vil jeg anbefale deg å blada tilbake arkivet til episode 119 fra Litte,

og når du har lyttet episoden bestiller gjerne et gratis handelnet på leger-uten-grenser.no-skrås-leger-om-livet.

Lenket til bestillingskjema finner du også i episodebeskrivelsen.

Gå litt!

Hjertelig velkommen til podcasten Leger-om-livet-mittenan er Annette Dragland, og er uten å læge. Jeg har laget denne podcasten for å gjøre nyttig, viktig, god og spennende kunnskap om kroppshälsosinn lett tilgjengelig for alle.

I dag skal jeg snakke med en veldig spennende damer, som har jobbet med pust i mange, mange år. Som gest i dag har jeg hod Anette Årsland.

Hod er uten av sangpedagog i Bunn, og har studert opera i ti år i Milano, Roma, New York og London.

Etter å jobbe som operasanger i noen år, arbeider hod Anette 8 år i psykiatrien.

I Norge korro benyttet seg av pusteteknikken, og siden 2011 har hun ute lukkernes jobba med pusteteknik via pusteteknik AS.

I forbindelse med angst, panikkanfall, asma, kold, smerte, søvn og fordeelsesproblematikk.

Hun hjelper også flere med å bedre sine presentasjoner på din idret, stemme og presentasjonsteknik.

Også skal vi boka pusten. Hvordan pustet er trygg, synne og avslapp av sammen med Nina Hansen. Og hun har holdt Ted X-token Exhale i Trondheim i 2006, fordi de som har lyst til å se den.

Og dette gir konsultasjoner i pusteteknik på konsensjobbbehandlingscenter i Oslo hver mandag, og har flere online kurs og en ettertakta kurs og foredragshåller.

Og nu har hun laget et topplede kurs, som kommer ut i januar, med Ole Fettigjelle, Robert Mood og Anne Karin Norskag.

Hjertelig velkommen, Anette!

Tusen, tusen takk, Anette, hva er det å være her og gratulere meg en helt fantastisk båtkast.

Takk, veldig lyklig at vi hadde lyst å være gjest i denne podcasten.

Jeg tror ikke jeg har hatt lyst så lenge, men jeg var sikker på at det bare var for leker, så nå er jeg bare svå takk nemlig for å få lov til å være her.

Ja, nå sitter vi her på Fornebu, og det er ganske fint vært ute.

Og vi har nettopp snakket om at vi er så heldig med jobben å vores.

Vi får lov til å lære bort masse spennende så viktig kunnskap.

Og i dag så gleder meg veldig til å lære meg, Anette.

Pusten er noe jeg brukte mer og mer de siste årene, men du har jo en erfaring i noen så mange år som er helt uverdelig.

Og jeg gleder meg til å høre litt mer om pusten med deg.

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

Hvordan kom du inn i dette? Hva er det som gjort at du har blitt så interessert i pusten? Det er jo blitt en stor del av livet ditt.

Jeg vet ikke hva der er et veldig godt spørsmål, men når jeg var 25 år, så hadde jeg jo studert opera i veldig mange år som du var inne på.

Og hadde du flyttet til London til min dag å være en kjæreste.

Jeg var hovedstudtsforelsk.

Jeg hadde startet for først opera sammen.

Og jeg vorknede i en måning.

Og jeg hadde hatt han sige, at jeg didn't sleep all night, because I was thinking of us, mens han smilte.

Og jeg husker, at jeg tenkte å herreg ut romantisen og frieren.

Og så sa han, you have to live immediately.

Og det førte altså meg inn i en depression.

Der er grein hver dag i to år.

Det høres veldig dramatisk ut, men det var det jeg var helt alene i London.

Og nekte å flytte hjem, fordi jeg tenkte, at jeg skal komme gjennom dette her.

Jeg skal ikke få viss ikke så veldig hatt i London resten av livet.

Og etter to år så kom jeg over en dame som var tidligere operasanger.

Som hadde lavet noen pusteteknikker sammen med sin bror, som var ørenes halvspecialist.

Og de teknikkene endrer altså livet mitt så fundamentalt.

Ikke bare på svampepresjonen.

Etter hvert, jeg kom meg overn på igjen, men jeg hadde hatt masse smerter i ryggen på grunn av en skuldlose i mange år.

Og plutselig så hadde jeg ikke vunnet i ryggen lenger.

Og det beste valg var kanskje at jeg fikk en følelse for å lande i meg selv.

Fordi jeg hadde alltid vært litt nervortisk, vil jeg si.

Det var ikke så mye jeg følte at folk kunne se på meg at det var noe rarten, men at tanken min jeg ikke høyger hele tiden.

Og så var det akkurat så plutselig så gikk jeg fra hovedet, og lande dybt ned i magen.

Og siden den dag, så har jeg leset alt du har kommet over en pust.

Og det er jo noe ganske mange år siden.

Det er jo over 30 år siden, ikke sant, at jeg lærte dette her.

Og jeg slutter ikke den dag i dag å bli forbøysta over hva pusten har å si, både for vår psykiske og fysiske helse.

Ja, fordi jeg får si ned annet.

Og det er så artig at det kom så mye forskning de siste årene på dette.

Og det er helt fantastisk.

Fordi jeg har vært veldig opptatt av at dette skal ikke være noe alternativ i greier, det er jo regn og sier fysiologi.

Men det svære så gjennstår jo mye forskning enda, men de torskes jo mye, mye mer nå, enn de gjorde når jeg startet pusteteknikk for to år siden.

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

Ja, det kan være så spennende.

Men da må du fortelle meg, hvordan kan pusten være så viktig som du sier denne?

Vi alle puster jo.

Alle puster, men det er mange ikke tenker på at pusten både er vilgestyrt og utenom.

Og det er den eneste funksjonen i kroppen som jeg begge deler.

Så de aller fleste puster bare utenom.

Det er ikke så mye som om hvis et barn lærer seg å gå,
så er det ikke vits å lære å danse eller hoppe eller løpe,
for da går det ikke sant.

Det kan være en litt som dum sammenligning.

Men jeg tenker meg har så mye å lære ved å faktisk trene på den vilgestyrte pusten.

Akkurat som jeg trener på annen idretts, sant, med løpet, med sykler, med svømmet.

Så derfor er det viktig at vi jobber med den vilgestyrte pusten for å påvirke den utenome.

Ja, ok.

Jeg har så mange spørsmål, men hva ser du?

Etter å jobbe med mennesker i så mange år, hva ser du?

Hva er de vanligste feilene de gjør da?

Ja, nå er jeg ikke så veldig glad i å si feil,
men jeg tenker at vi kan få den begynne å opp de malpustenmønster.

Og det jeg ofte ser er at folk har gått og holdt magen inne i frygtelig mange år.

Ja.

Og først tror jeg bare det var kvinner, men det er like mange menn som må holde magen inne.

Det er i hvert fall min erfaring på de jeg har hatt.

Nå er det flest kvinner som kommer riktig nok,
men likevel ser det også veldig mange menn som konstant går å holde magen inne.

Hvor har vi lært det?

For at barn gjør jo ikke det.

Barn gjør det ikke frem til de tre-fyrere i min erfaring,
og så plutselig når de blir fem-seks kan kjeftelig,
vil du se allerede at magen til barnet er mye mer statisk.

Det er selvfølgelig veldig generaliserende,
men når du ser barn på stranden, så ser du de bittesmå.

De går rundt med de herre lille magen, så står det etter, ikke sant?

Og så plutselig ser det noe som skjer.

Og det jeg tror å si er jo små trømmer,

eller at de tar etter foreldrene,

spesielt mammas pustemønster,

så hvis de har en mor som pustet utlukken i bruste,

og er veldig stresse,

selv veldig nærlig,

så tenker jeg at barnet åg etter åpne det pustemønster,

og sluttet å puste dypt og de av fragmentalt.

Ha, det er fascinerende.

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

Og så er det jo stress og prestasjon,
så jeg har ikke samtidig som jeg går gjennom hele tiden,
og man skal være slank,
og man skal ikke ha mager, som jeg var inne på.

Ja.

Ja, og menn gjør det også, ja.

Absolutt.

Jeg har hatt mange menn som sliter må slippe magen fri, som jeg ser.

Men da tenker jeg, Annette,

vi er nødt til å liksom snakke om,

hva er egentlig pusten,

og jeg vet at du har opptatt at de er fragma og vagus.

Kan ikke du fortelle oss alle de som begreper?

Yes.

Jeg elsker det.

Jeg har fragjort meg jo min favoritte muskel,

og jeg pleier litt flose til å si at det er den viktigste muskelen i kroppen,

hvor så er det meg vet at hjerte er veldig viktig.

Så det er litt flose til å si,

men det som ofte skjer når et menneske børpust overflades i overdelen av bryst,

ikke sant, og kageben,

det er at de har fragma, blir stående i ro,

og de har fragma, det er jo en tynt, tynn muskel,

som faktisk deler kroppen hvor fysisk i to.

Så den er jo gulvet i brysttullen,

og taket i bukullen.

Kanskje sant, under den store i ro, så ble jo alle de indre organene våre stående i ro,

inkluder tarmene.

Og i osteopati ser jeg at farver av bevegelse i et organ,

er bynende sykdom.

I verste fall bynende død.

Ja.

Og det som skjer hvis meg lærer å puste optimalt ut,

det er veldig opptatt av å puste ut.

Når man puster optimalt ut, så beveger de og fragmer seg opp som en kuppel inne i kroppen våre,

så hvis du hadde stått inn i min magesat,

det var ikke så at du var inn i en kyrkekuppel, eller ikke sant?

Åh.

Og da vil den føle at det blir et vakuum i lungene,

og at de har fragma går ned av seg selv,

selv om det er en aktiv bevegelsesamt, rent muskulert, ikke sant?

Men du vil kjenne det jeg vaker med,

og du vil føle at luften kommer inn helt av seg selv.

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

Den bevegelsen opp og ned der, den kan være det variere,
hva folk sier noen mener kan være 10 cm,
andre mener kan være 15 cm,
men houtpoenget er at den får virkelig fart på tarmene.
Jeg har alltid mange klienter som har ringet meg etter en konsultasjon,
og så sier jeg, du har nettet dette, det er litt flaut.
Men etter at jeg har vært hos deg, så går jeg på do hele tiden.
Er det normalt?
Og jeg tenker, hvis du tenker at,
hvis du tenker at tarmene våre er som en harkeslange,
ikke sant, så skruer du på vannet på toppen.
Og så kommer der en liten kveil,
altså slangen liker en kveil.
Da skjer en av to ting.
Enten så blir det utposning på den slangen over for den kveilen.
Så er det det for det.
Eller så hopper slangen plutselig opp,
og så blir det full eksplosjon i andre enn.
Og akkurat det samme tenker,
og jeg skjer ved våre tarmer,
og folk med IBS for eksempel er ikke sant,
de ser jo at det blir forverre av stress.
Og det er jo ikke rart, for når de er mer stresset,
så begynner man å puste raskere,
mer overfladesk,
de har fragmeplastående i ro,
tarmeneplastående i ro,
lever nyrig alle,
alle djendrograneneplastående i ro.
Vi får liksom ikke,
hvis vi hadde pustet med de fragma,
så hadde det på en måte beveget buken opp og ned hele tiden.
Hele tiden.
Og de har fragt meg jo fester i de seksnedre rippene våre,
og innheder del av lungene,
og i rykkvervel L2.
Så alt dette blir beveget,
men der er ingen grunn til at man skal å puste helt opp i kragbeine.
Nei, ikke sant.
Og det som ofte også skjer,
det er at folk blir veldig ømme i brystmuskulaturen,
mellom skuldavladene,
nakke og kjeve,

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

og mange forspenningsvodepiene.
Og så det er sett,
jeg har jo hatt mange pasienter som kommer inn i hui og hast,
til å kutte måtake,
der man tenker at det er hjertinfarkt,
fordi at de har plutselig fått så vanvittige smerte i bruste.
Og så kommer de inn,
og da kan jeg bare ta på de, så vet jeg at ok, dette er muskulert.
De får sånt når man tar på bruste der med oss.
Og da tenker jeg,
nu er ikke dette forskningsbaseret,
men det jeg tenker er at jeg har gått over så lang tid
med spentmuskulatur,
og så til slutt så har kroppen bare sagt,
dette klarer jeg ikke, det blir betent.
Og så merker de plutselig at de får kjempevånt.
Og det kan jo oppleves veldig dramatisk ved de,
de får kjempevånt.
Og jeg er bare så glad at du som lege har sett det samme,
fordi at det seines på mandag så hadde jeg en klient, en astematiker,
som hadde puste overflade i bruste i mange år,
og hun hadde altså så vondt,
men hun nesten ikke tar henne oppe på bruste,
fordi at huset var så vondt.
Og mange ganger så ser jeg at selve brystbeine er blitt for høya.
Og det har jeg til og med sett på unge idrettsudøvere,
med Eilor,
ikke sant at brystbeine er blitt for høya,
og da vi er til treende på pusten over en periode,
så vil det fysisk gå ned og bli litt flattere.
For at du jobber med idrettsudøvere,
forklare Eilor, hva er det for nå?
Du, Eilor, det er jo exercise induced laryngitis construction.
Jeg vil si at stemmebonne, de skal gå i sammen når de trener.
Stemmebonne skal gå sammen om å snakke og gi lyd,
men de går i sammen når de får en høy puls,
sånn at de opplever ikke klare å puste inn.
Og det ble veldig ofte misforstått med asthma.
Ikke sant, de ble helt diagnostisert med asthmadiagnose,
som er så trist at asthmamedisin har absolutt null effekt mot Eilor.
Hva er det? Hvorfor skjer Eilor?
Det vet ikke at du er bedre enn meg, for jeg vet ikke hva du skjer.
Det er meg på å si, så kanskje du kan fortelle meg hvorfor det skjer.

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

Det er jo at stemmebonne er anspente, tenker jeg,
da jeg hadde holdt for et fordrag for noen lungespecialister
om Eilor for i begynnelsen av pandemien.
For det at det er jeg opplevd, er at vi å bruke pusteteknikker
og stemmeteknikker som får stemmebond og slappe meg av,
så har jeg opplevd at det blir bedre.
Men hva som får oss akkurat, det vet jeg ikke bortsett fra at det er høy puls.
Jeg tror ikke de vet helt hva som gjør at man får Eilor,
men det er veldig spennende at pusten kan få dit å bli bedre.
Absolutt, og jeg har jo ikke veldig mye erfaring,
jeg har ikke hatt veldig mange folk med Eilor,
men jeg har hatt noen som har opplevd å bli bedre.
Ja.
Og da tenker jeg at hvis jeg kan hjelpe et menneske, så er det verden.
Og det er absolutt det kan jo forandre livet til den personen.
Men de har fragjent meg, når du har forklart hvordan det er.
Det er en tyntyn muskel som er mellom buken og lunganvores,
som er helt nødvendig for alt liv.
Vi hadde jo ikke levet uten de har fragjent meg.
Men du har også fra jo søkt deg opp mye nødvendigt,
og du snakker også mye om vagusnerven.
Den jobben vagusnerven gjør er veldig spennende.
Det er jo masse forskjeling som kommer,
og det er mye fokus på det,
men husk oss spesielt i en legge,
og det er Jeff Reddiger.
Han forklager, han skriver mye om vagusnerven,
og forteller hvordan man kan jobbe sånn at man får mer kontakt med den.
Den er jo der, og den virker jo også alle,
men den blir mye dårligere.
Det er dårligere funksjon, hvis man har levet et fallistressens liv,
har opplevd mye truma,
sånn ting kan gjøre at du ikke kommer i så god kontakt med den,
som hvis du er i balanse, har det bra kjent på mye kjærlighet,
eller de gode relasjoner.
Det er mange ting vi kan gjøre for å styrke den forbindelsen.
Hva ser du når du jobber med de mennesker som du jobber med?
Hva ser du, hjelper?
Hva er det du anbefaler å gjøre?
Det aller enkleste jeg tenker på kan gjøre,
og det er stor faktisk som overskrift i New York Times for to år siden,
det er stor, the easiest way to hack your vagus is through long exhalations,
altså gjennom lange utpust.

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

For det er på utpusten å aktivere den delen av nervsystemet som råsner, ikke sånn parasympatikus eller restandridgest, og innpusten for hjertet å slå forttere og aktivere fight-or-flight. Så det å ha lange utpust, det er jo, selvfølgelig, den absolutt enkleste måten å aktivere vagus på. Men så finnes det en litt eldre forskningsrapport, som viser at det å puste inn på 5-5,5 sekund, og ut på 5-5,5 sekund, det varierer litt for individ til individ, i følge den forskningen. Men hvis du gjør det i 10 minutter, en gang i 10 minutter, i 5 timer, så sier den forskningen at da er vagusen av en maksimalt simulert, eller må høre en forhøya vagalt tone hos alle mennesker. 5 minutter, en gang i 10 minutter? 10 minutter, 5 sekunder ut, 5 sekunder inn i 10 minutter, en gang i 10 minutter, i 5 timer. Ok, det må jeg prøve, for det er kjempe spennende. Så jeg har jo lagt en del pustmeditationer, der jeg har 10 minutter med puste ut på 5 sekunder, inn på 5 sekunder, eller ut på 6 sekunder, inn på 6 sekunder, så mange bruker de. Jeg får få sove, og få få føle seg bedre, eller få aktive vagus. Jeg husker veldig godt når jeg starta med meditasjon. Det er jo 12 år siden nå, sånn sikkert. Men i starten, altså de første mange år, så slet jeg veldig med meditasjon. Hodet var i kaos, jeg synes det var veldig ubagløs for meg selv, så det var veldig sånn, prøvde noen dager, så sluttet jeg så prøvde jeg igjen. Men det jeg husker veldig godt var at en av de meditasjonsøktene skulle jeg puste i starten, for det var sånn jeg følte med på en app. I starten så skulle jeg puste inn på 4, så skulle jeg puste ut på 6, tror jeg det var. Og jeg husker at det å puste ut, for da var jeg jo veldig, veldig ondspent på den 10 der, det å puste ut når jeg kom til 5-6 sekunder, så opplevde jeg nesten litt sånn skikkelig sterk uro inn i meg. Jeg fikk sånn vanvittig sterk uro

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

hver gang jeg puste veldig lang ut.
Vet du hvorfor?
Det er så glad at du sa det.
Fordi at hvis en begynne å puste saktere
enn det enn er klar for,
så vil en følge uro.
Og der er veldig mange som skriver til meg nesten daglig,
hvorfor kan du ikke bare gi meg en gartisøvelse?
Og det er det som er heller greia,
hvis jeg ikke hadde gjort det,
så hadde halvporten minst
opplevd å bli mer urolig i stedet for å bli roligere.
Og det er skyldig så at man har et respirasjoncenter i hjernen,
og det er vantat med puste en viss mengdel luft.
Og sannsynligvis, hvis du var litt stresset for 12 år siden,
så puster du sannsynligvis litt for fort,
litt for mye luft,
og når du da plutselig skulle puste ut på 6 sekunder,
så vil ditt respirasjoncenter gå helt bare en annen.
Hallo, du er sprøg, du kommer ikke vekk fra forhøren på dette viset her,
du kommer ikke bort fra forhøren, du må puste rasker,
du må puste, du må få mer luft.
Så vi må gradvis avvendes med å puste så mye luft,
altså akkurat som en alkoholiker som drikker en liter vort hverdagen,
kan du ikke plutselig slutte å drikke.
De må gradvis trappe ned,
og sånn er det med luft og vi må gradvis trappe ned på luft.
Så det er ikke jo for å være skip at ikke jeg gir en enkel puste meditasjonøvelse
til alle, ikke sant?
De må ha oppfølging,
og de må gradvis avvendes av å puste så mye.
Det var veldig bra at du sa,
det er det ikke jeg har hørt før.
Ja, for at det som skjedde med meg da,
var at jeg ble roligere med 10,
og så gikk det bedre etter hvert,
og plutselig så var det ikke et problem lenge,
men jeg husker at det var et problem veldig lenge for meg,
og jeg unngikk de meditasjonene der jeg måtte puste lenge ut.
Det var akkurat som jeg sa,
kroppen sa jeg fra at dette var farlig,
dette må du ikke gjøre.
Jeg vet jo det er det som er så forferdelig trist, ikke sant?

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

Og du er derfor en alkoholig gråk bare fortsatt å drikke,
for det er jo forferdelig behagelig å slutte.
Det er ikke sant du får i den der instent,
ikke sant vel, gleden ved at du puste mye,
eller at du drikker den drinken, ikke sant?
Men jeg skulle ønske at i stedet for å gi opp,
at folk faktisk tog seg tid til å fullføre et kurs,
eller konsultasjon og sånt,
at de fikk det til, for jeg har ingen som har øvet,
som ikke har fått det til.
Og jeg har hatt så mange som har sagt,
men jeg må jo av og til få lov til å puste opp i bruste,
hvis jeg ikke får i panik, ikke sant?
Og så kommer litt tilbake noen uka etter å se,
jeg skjønner ikke hvorfor jeg har luv verden jeg hadde behov for å puste i bruste.
Men jeg tenker at du har jo så utrolig mye erfaring med dette,
og du har skjønnt utrolig mange forskjellige typer mennesker.
Hva er det som går igjen?
Hva er det utfordringet du ser vi sliter med?
Altså, det første er at vi sliter må slippe magen, faktisk.
Og så er det andre å klare for bevegelse i ribbenet,
for ribbenet hvor det blir jo stivere og stivere jo eldre som jeg blir.
Jeg fikk jo selv høre av en fusterpøyt,
at på grunn av min skulde ostet,
så var det umulig for meg å få bevegelse i ribbenet.
Og når noen ser jo umulig til meg,
da går det en sikkelig stor eff i meg.
Så da gikk jeg hjem og ørede å prøve å finne ut hvordan jeg kan få dette til.
Ikke sant? Og når jeg kom tilbake, etter noen måneder,
så sa hun bare at dette her er ikke mulig.
Hva i all verden når du gjør disse øvelsen vil jeg gå og hva?
Ja.
Men lær meg, hvordan kan man slappe ut magen?
Hva er det du skal si når du har dette?
Nei, fordi jeg beklager at det var ikke meg å avbrytte deg,
men det jeg åkser, det er at de sliter må ikke heve bruste.
Det som vant med å heve bruskassen,
så er det helt oppe.
Helt oppe i...
Nå står det helt stille.
Kagebenet.
Kagebenet takk.
Ikke sant? De sliter faktisk må ikke klare å bevege der.

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

Og det tar jo tid til seg å manipulere når de er hos meg.
Manipulere er kagebenet å bruste litt på utpust.
Og så jobber jeg i år med solarpleksus og manipulerer de av frakommar litt.
Sånn at de mykker så.
For jeg kjenner også at de er fryktige.
Du må se der.
Du må se der.
Ja, på en måte.
Jeg kaller ikke massasje.
Det er mer trykk.
Ja.
Ikke sant?
Så jeg føler at det er veldig mange veldig steve i de her frakommar.
Det er jo ikke rart når den har stått i ro i mange år.
Ikke sant?
Men hva gjør du med...
Det første du sa med magen.
For jeg kan kjenne meg igjen at jeg tar meg særlig å holde en magen.
Man har gjort det hele livet.
Hva gjør du for å hjelpe folk og faktisk huske på å slappe ut magen?
Det første hjelper er de som sagt med å manipulere,
med å holde veldig hørt på brystbeine mens de puste.
Og da ser jeg når folk sikker å slå meg.
Fordi jeg vet at det er å lyst til å komme opp her, ikke sant?
Ja.
Og så viser de at de kan holde sjøl.
En hånd oppe på kragbeinene, en nederst på magen.
Og jeg snakker om helt nær i lusken.
Vi skal bevirre seg helt fra lusken.
Og så jobber vi først med å slippe magen.
Fordi de fleste sliter som sagt med det.
Og vi kan ikke gå rett på rippene med en gang.
De må først klare å slippe magen,
og da må de klare å slippe magen når de liker,
når de sitter og når de står.
Og jeg har jo veldig mange som har gjort yoga i mange år,
men de sier jeg elsker yoga, men jeg klarer ikke pusten i yoga.
Og da blir jeg så lei med for yoga er jo egentlig pust.
Det begynte jo med pusten.
Jeg har begynt det med pust.
Yoga er pust, ikke sant?
Så det er jo svå trist,
men du klarer ikke pust opp i mat i en vanskelig asana,

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

hvis du ikke klarer pust opp i mat når du liker eller sitter i ro.
Og jeg hadde nye leisere skrevet,
at jeg elsker yoga, men jeg klarer ikke en gang
å stå rett opp og ned og puste ned i yoga.
Men det vil jo si at du klarer ikke det heller da,
når du står og venter på bussen,
eller når du står på et supermarked,
når du holder på for et panikkanfall,
det er samtidig, så du må lære oss veldig gradvis.
Og først når du har klart å slippe magen totalt når du sitter,
liker og står, så begynner å jobbe med utvieles av ribbenet.
For det kan være veldig vanskelig å klare å ute i ribbenet
uten å komme opp i kragebenet og begynne med.
Men fordi som lyttetell nu,
hva ville du ombefale deg å gjøre da,
hvis de ønsker å prøve å bli bedre?
Hold seg på magen og se om det er veis.
Holde på magen og holde på pustet.
Følg kjenne at den hånden overstopper pustet i kragebenet,
skal være mest mulig ro,
men den på magen skal bevege seg mest mulig.
Fokusere på lange utpust,
og lydløse innpust gjennom nese.
Men det tar som sagt tid,
og de aller fleste trenger å lære.
Det er ikke noen quick fix.
Nei, man begynner rolig.
Eller begynner ikke så rolig.
Begynner litt askere enn det du skal nå på.
Men hva ser du at pusten,
når mennesker lær seg å puste bedre?
Hva ser du det hjelper for?
Jeg slutter ikke bli for bosa.
Det har hatt så mange.
Manger har startet hjelp mot smerter.
De har mye mindre smerter i nakke.
Hode, spenningshodepine, skuldre.
Det er jo veldig mange som sliter med.
Veldig mange får mindre angst,
og spesielt det er jo veldig effektivt mot panikkanfall.
Ja, og det er veldig underkommunisert.
For det er jeg hadde flere pasienter,
så jeg har blitt mye bedre fra når de lært seg pusten.

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

For jeg snakker om fordøyelse.
Som sagt, veldig mange sier at det går mye hyppig å gjøre på toalettet.
Blodtrykket, det er jo det enkleste av alt det er,
hvis det er stressrelateret høyt.
Så er jo vei fort en av blodtrykket på 10 minutter.
Det er jo super effektivt.
Det blir varmere i hendene og føtter.
Ikke sant, for hjertene med pust og raskt overflate,
så trekker jo blodene seg sammen.
Hvis noen tror at de alltid har kallet hendene og føtter.
Jeg hadde et dame på over 80 år,
som sa at du hadde vært kall hele livet.
Og når hun pustet, så begynte det nesten noe greien,
og så vet du hva?
Du må ha noen helt magiske hendene,
så for noe er jeg så varm.
Og så sa jeg, der er ingenting magisk med mine hendene,
og jeg blod deg.
Men når du pustet sånn som du gjør nå,
får du faktisk blod ut i de tunneste kapillærene,
og da blir du varm.
Kroppen har vel å putte energi til sånne ting også.
Man har vært i stressmodus, kanskje hele livet.
Man vet jo, de som opplever, for eksempel, trøma,
har jo en helt annen nervsystem,
med trikkene nervsystemet, de som ikke har.
Og hvis kroppen har trodd at den har vært i fare hele livet,
så vil ikke den prioritere fordejelse,
eller å få varmen,
eller de vil bare prioritere å komme flykte fra den faren,
eller fighte den faren.
Absolutt.
Men jeg tror at det er mulig å snu ved hjelp av pusten.
Ja.
Uansett hva trømarne har opplevd, de har jo i USA,
så bruker de pusteteknik på krigsvetterene med P-teste,
og de har ei ukestrøning,
og etter at den trøningen er gjennomfjort,
så har de fortsatt mye mindre som flashback,
og det går mye bedre mer i.
Og dette er jo mennesker som har opplevd sikkert i alvorlige trømer, ikke sant?
Åh, men jeg skulle ønske at vi kunne lære barna våre,
det er fordi de var små.

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

Bare starte dagen med fem minutter pusting, for eksempel.
Da må jeg si at jeg har vært så heldig for å være med å lage noen tegnepilmer,
som ligger gratis på YouTube,
for Ålesund Fulkeskommune,
for barn i småskolen, de er kjempefine,
og de ligger ute på livet og sånn,
og så heter de frosketid.
Jeg skal legge ved den linken, for det er spennende,
for det kan man gita barna og vise dem.
Absolutt, og de ligger helt gratis,
og så mange barn sier at de føler seg mye roligere inn i seg
når de ser på de filmene, eller når de gjør de øvelsene.
Og det er jo egentlig de samme øvelsene som jeg er til mine klienter.
Ikke sant?
Men når vi er inne på det,
hvordan kan vi lære barnen av våre?
Nu føler jeg jo veldig ansvar for mine barn,
hvis jeg har gått å pusta,
for selv om jeg har fokus på pusten,
så har jeg perioder der jeg er kjempe stresset,
og gløm det her.
Og jeg vil ikke de skal kopiere meg mamma når jeg er stresset.
Hvordan kan jeg hjelpe de å huske på å puste med magen?
For først, så tenker jeg at du må aldri ha dårlig samvittighet
for at du stresser over det, for det gjør meg alle.
Det er ingen som ikke stresser noen gang,
og det er jo ikke farlig.
Det kan til og med få oss til å presterer bedre.
Så det er det første.
Og så tenker jeg at det er utrolig viktig å ikke sykeligere et barn.
Det er sant å få et barn til å føle at det er noe galt,
fordi at det er pustesann eller sånn.
Så derfor er det så utrolig viktig å få de inn veldig, tenker jeg.
Men det synes jeg er litt gravierende,
at jeg har hørt det i en rapport
80 prosent av 4-åringen i USA puste utlukkende med munnen.
80 prosent?
80 prosent.
Og det å puste med nesa er jo det med født og skapt å gjøre.
Ikke sant?
Så det er jo et faresignal i samfunnet, tenker jeg,
som tyder på at der er mye, mye høyere stressen i vår der ute.
Så akkurat det kan jeg gjerne leke.

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

Skal vi prøve å bare ha munnen igjen?
Skal vi gå?
Skal vi gå tur i skogen og bare lukte, for eksempel?
Skal vi lukte problemster?
Der er jo mange måter vi kan bare leke de inn på.
Hvis det er for å prøve,
jeg ville aldri manipulere noe på et barn, ikke sant?
Det er bare å leke din.
Skal vi prøve, nå skal vi gå her og se hvor lenge klarer vi jo ikke prate å ha munnen igjen.
For eksempel på sånne små leker.
Det var veldig gode tips,
fordi jeg er helt enig i det så viktig at barn og våre føler seg trygg på seg selv
og ikke føler at det er noe galt med de,
og det å få det inn på et sånt vis er utrolig fint.
Jeg hadde en legge inn i sitt trudesalte.
Veldig flotte damer som jeg fast legger på nesoden.
Og hun lærte barna sine på kvelden at de blåste ut hjertet til de de var glad i.
Så de blåte på kvelden,
og så skulle de fylle magen med kjærlighet,
og de blåste ut hjertet til beste mor eller de de var glad i.
Og da, på en måte, får man jo lært barna fra valiten,
og bruker magen til å puste rolig ut.
Det er jo så vakk at den podcasten har ikke hørt.
Det var jo så nydelig, og helt fantastisk.
Ja, og jeg er en veldig fin damer og trudesalte.
Så det er såne små ting vi kan bidra positivt i vår barns lignende.
Ja, det er jo akkurat det.
Og jeg har ju teipet gjennom munnen min i mange år hver natt.
Det er ikke sant når jeg sover.
Og nå føler jeg at hvis jeg ikke har med den teipen på en reise, så får jeg ikke sove.
Fordi du har blitt sover en gang.
Ja, fordi jeg føler at jeg lukker meg selv inn i meg selv,
og blir helt rolig, og det blir stille.
Altså, du anbefaler teipet, men hva er det?
Absolutt, men ikke på små barn, men bare præsiserer det.
Og akkurat vinner på barn.
Ja, det er så viktig.
Barn skal aldri teipa munnen.
Men hvis barn sliter å puste med munnen på natta,
så anbefaler jeg å ta dem til ørenes halslæge,
fordi det er kjempeviktig å vite hvorfor de ikke klarer å puste med munnen.
Absolutt.
Og indianene lukter faktisk munnen på sine spæren,

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

når de står med åpen munnen.

Så det er jo en gammel kunnskap.

Ja.

Vi skal ikke hymse av gamle tradisjoner og gammel kunnskap.

Men pusten spiller jo en stor rolle på nervsystemet.

Hvordan skjer dette samspillet?

Jeg deler opp i fight-off-flight og resten der de er.

For det er veldig enkelt, ikke sant?

Og hvis vi ikke hadde hatt fight-off-flight,

så hadde jo ingen av oss sett her i dag.

Fordi det gjør jo at vi får super krefter,

ikke sant?

Når vi opplever en føle, så går alle energi ut i arm og ben.

Mødre har jo klart å løfte en bil nærmest vekk

fra et barn som har noen av bilen, ikke sant?

Ja, ja.

Men det som da skjer, det er jo at når energi går ut

til arm og ben, så går han jo vekk i fra de indroggane

og vekk i fra immunforsvåret vårt.

Så jeg pleier å si,

vi kan ikke bekjente føle ur uten i fra,

og inn i fra på en gang.

Det er ikke sant?

Så vi kan ikke bekjente bakterier og virus,

samtidig som vi befinner oss i fight-off-flight.

Min forsvarer blir dårligere, det er visforskning.

Ja, absolutt.

Og dermed ved den enkleste måten bevege seg fra fight-off-flight

over til resten av gjest,

å få en balans mellom de to komponentene,

det er jo ved å puste langsomt ut.

Men vi må gjøre det ofte.

Fordi det er jo en relativt ny forskning

som viser at pusten vår blir endret av en hver tanke,

en hver føle som jeg har.

Sånn at hvis vi bare,

ikke bare er du kjempebra som puster rolig i timen,

på en dag for alle del,

men i stedet for så anbefaler jeg å gjøre to minutter

cirka en gang i timen.

At man husker på, bare to minutter.

To minutter cirka en gang i timen,

for da rekker ikke disse her stresstankene våre

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

og endre pustmønster, sånn at det blir overfladeske igjen.
Og på sikter vil jo den utenome pusten bli påvirket,
sånn at den vil bli roligere.
Hvordan puster teknikk anbefaler du i to minutter?
Da anbefaler jeg å puste rolig ut, er jeg brukt en SL-lyt,
fordi de er lungelyten i kinesisk medicin,
og du åker en lyd, men jeg bruker veldig mye som sangare.
For stemmen, så er jeg bare å si en lang SL-lyt,
og så puster jeg lydeløst inn i en amneser,
eller jeg bare føler at jeg slipper lufter inn.
Og når det ikke kommer inn mer luft,
så puster jeg ut på en SL-lyt,
prøver ikke å fulle meg opp maksimal på noen som helst måte.
For poeng, eller problem i dag, er jo ikke at vi puster for lite,
men vi puster alt for store mengder med luft.
Det blir for mykje oksygen.
Ja, det blir for lite CO2.
Ja, det er det viktigste.
Og det som jeg også synes er veldig spennende med dette,
du må stoppe meg hvis jeg snakker for mykje.
Jeg elsker dette.
Og dette er bare min teori,
men vi vet jo at mitt okondrige i cellene våre
er helt avhengig av oksygen for å skabe energi.
Det er ikke sant?
Ja.
Og vi vet jo at alle cellene i kroppen bortsett
fra de røde blodlegemene,
der oksygenet plassittene er fast,
ved forlagene i vår CO2,
har mykje okondrige.
Ja.
Det vil si at hvis vi kyperventilerer,
så blir oksygenet plassittene fast der,
og mykje okondrige får ikke oksygen,
og de kan ikke produsere energi.
De får rett og selv mindre,
mindre næring til å produsere energi.
Og da tenker jeg,
dette her skulle jeg ønske at det ble forsket
mykje, mykje mer på,
for der er så mange unge mennesker i dag
som opplever å møte vekken,

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

eller bli utbrent på en eller annen måte,
få utmattelsesytrom i en eller annen grad.
Så jeg ser ikke at dette vil løse alt i det hele tatt,
men jeg har bare fått at de kunne forskes på
for å se om noe kan gjøre
for å hjelpe disse stakkere menneskene.
Ja, og det er jo som jeg vil si at
sykdom og lydelse er jo multifakturelt.
Det er ofte mange årsaker som har ført
til en lydelse,
men det er jo nesten viktig å se på mange årsaker
før å bli friske, ikke sant?
Og hvis pusten kan være en av de hver tøyaen,
så er det et fantastisk hvert tøya
for det er noe vi alle har.
Og det er helt gratis.
Og det krever så lite.
Ikke sant?
Og jeg har holdt et foredrag i Göteborg
for noen år siden på en sånn anningens dag.
Og han så snakket rett etter meg.
Han var en overlege i Sverige,
blant dalt kardiolog.
Og han sa at han er overvist,
og at mange av dagen sykdom er direkte forårsaker
av hyperventilering,
blant annet fibromialgis av han.
Og jeg tenkte.
Og det er jo å vise det stemme
som må du jo forskes på,
og folk må lære å puste,
og så mindre med Gjort,
de skal lære de barnehagen.
Og uten studenter i dag i teknikken,
ikke sant,
nå har jeg akkurat en student
som er barnehagepetagog,
som har lyst å undervise
i barnehagepetagog.
Og jeg bare,
det gleder meg så veldig,
for jeg kan skjøre dette alene.
Ikke sant?

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

Og jeg tenkte,
det for jeg lyst til å få inn i barnehagen
til min minst,
er en gang,
det er jo kjempefint kunnskap,
også for de voksne.

Absolutt.

Det er fantastisk.

Jeg glemmer jo å si
om de har fragt meg,
som er veldig viktig.

Jeg får mange gjerne ikke klar av,
men med trene en muskel,
så blir muskelen tykkere.

Men de har fragt meg,
blir jo ikke det,
men de blir mer elastisk.

Ikke sant?

Og jo mer elastisk,
de har fragt meg,
blir vi at med trene,
på den veldig styrte bussen,
jo langsommere og dypere,
vil den øtterne med bussen bli.

Ah.

De blir mer elastisk mykare,
de forbeider seg,
sånn som den skal.

OK.

For å få det til,
hvor lenge må man trene,
da for at du ser endring?
Det er veldig individuelt,
det er min erfaring,
fordi at hvis du bare opphyster
hvor fladeskrig en kort periode er,
hvis du for eksempel er 18 år,
og opplevd et trøm i fjor,
så kan det gå veldig fort.
Men jeg har jo hatt klienter
på over 80,
som hun veien jeg fortalt har mistet,
som har opplevd bedring,

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

allerede etter en måned.

OK.

Men da øver de,
cirka en gang i timen,
i to minutter.

Og jo,
der var åren spennende,
bare en liten liten forskning,
så den kan nesten ikke reine mer.

For det var bare,
jeg tror det var 50 mennesker,
noe som deltog.

Men det var folk med panikkans angst,
som ikke fikk noe forvarsel på panikken.
Ikke sant?

De følte selv at det bare slod til uansett,
om de hente barn i barnehagen,
om de satt hjem og spiste middag,
og så kom det bare ut av det blå.
Så målte de CO2-nivå i blået,
gjennom noen døgn.

Og det de fant,
det var hos alle,
som sankt nivå av CO2 i blået,
inn til 45 minutter,
før panikkanfallet slod til.

Og da tenkte jeg,
at tenk hvis vi da hadde klart å puste,
kvart 45 minutter, rolig,
så hadde vi sørget for at CO2-nivå i blåesteik,
at vi fikk mer oksygen til hjernen,
og kanskje kunne unngått panikkanfallet.

Det krevet som satt mye mer forskning,
for det var en veldig liten...

Men du må forklare,
hva er CO2?

Bare forklare det.

Nei, det er jo opplært å tenke at det er en gift.

Det er ikke sant,
og det er jo mer CO2 i luften med puste ut,
carbondioksid,
det er jo mer carbondioksid i luften med puste ut,
enn i luften med tradisjonell puste inn, ikke sant?

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

Og derfor så har jo folk forbrukt poser,
puste i papposer,
det har de jo fortsatt på,
eller pappierposer,
fortsatt på fly.
Ikke da noen opplever for flyskrek,
så sier gjerne flypersonell puste i den posen.
Det er jo for at da puster du inn i en luft,
at du allerede har pustet ut noen ganger.
Så CO₂-nivå,
gradvis stiger i bitter litt.
Men vi trenger vi må ha cirka 4% CO₂ i blået,
for at hemoglobinmolekylene skal slippe oksygenet
til alle cellene som trenger det.
Det er jo blant annet gjerneselene våre, sant?
Hvis du ikke har oksygen til gjernen,
så klarer vi ikke fokusere,
koncentrere oss,
memorere.
Så jeg har jo hatt klien,
da jeg hadde en advokat en gang,
med stresskuffort,
og det er ikke tull,
han hadde stresskuffort,
han var så stressa.
Så da var jeg som et bilde på ham.
Etter 10 minutter på benken,
så sa han,
unnskyld meg,
men dette er jo bare helt sprutt.
Og så sa jeg, unnskyld,
hva mener du?
Så sa han,
jeg ble så innmari klare i huene.
Og han sa,
det var akkurat som alt han noen ganger hadde lært,
alle tankene kom som et kartotek jernen,
bare å leine opp.
Og da sa jeg, men det er jo ikke hårt,
du har jo ikke hatt oksygen i din jern.
Den jern for mange år, sa jeg.
Stakka.
Men han tog det med et veldig stort smil da.

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

Det er herlig, altså.

Ja, ok.

Så det du anbefaler er jo faktisk,
det er to minutter hver time,
har biter litt fokus på den pusten.

Pustet rolig ut,
det er viktig, altså.

Ja, og det greia er,
du kan gjøre det overalt.

Du kan sitte på en forelesning på skolen,
jeg har jo hatt,

jeg hadde en gutt på 16 år,
som skulle ha tentamen i matte,
hadde lesen masse,
fikk totalt jantepet,

og så kom han tilbake seg,
sa han, da gjorde jeg bare sånn som du var sagt,
han hittede seg, husker jeg plutselig alt.

Sånn, det er kund og pustet rolig,
i kort periode.

Ikke sånn, så får du frihetokset igjen til jern.

Det er,

det er ikke rocket science,
det er rett og slett,
regn og skjert fysiologi,
som er helt fantastisk,
altså kroppen våre helt fantastisk.

Hvis vi lærer ham for lov til å være sånn som man
er meint til å være.

Ja, det er et vakke transfil.

Det er helt utrolig.

Hvis du får en stressormon,
det blir skilt ut,
og det er så masse som skjer ved å
koble på det parasympatiske nervesystemet.

Absolutt.

Men Annette,
har du lyst til å lære noe mer
mens jeg har deg, Rina?

Jeg føler at,
nu har jeg damer,
og så har jeg utrolig mye ganske av,
og jeg må være lært så mye jeg kan i denne time.

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

Som sagt, så tror jeg det viktigste er å puste ut,
men det er å gå ved å tolle modig
og vite at dette tør tid.

Ja.

Ikke sant?

Og at den kan ikke plutselig begynne å puste kjempelangsamt,
for da vil du bli super stresset.

Ja.

Ikke sant?

Jeg tror faktisk at det er det viktigste.

Å prøve å holde moden lukka.

I den grad du klarer når du er ute og går.

Kanskje når du trener.

Der er ikke nok forskning på det endre.

Jeg håper for til forskning på dette i løpet av året.

Spå, trening og nesepust.

Men jeg vet ikke helt sikkert endre.

Men jeg håper at vi får det til.

For de som står på VM nylig, så såer dere kanskje at hun som vann 100 meter sprint,
løp med moden helt klister igjen.

Det var så kult å se,

og når hun kom i mål, så var det ikke anpusten i det hele tatt.

Hun hævet kjetter pusten.

Hun bare sto med moden helt lukka.

Så jeg vet jo at det er mulig.

Ja, og det er flere og flere.

Jeg tror at han så vant maraton i Berlin.

Nei, jeg husker ikke.

Men han hadde også min lukka hele veien.

Det er veldig mange mat.

Han løper og har moden en lukka helt.

Men jeg synes det enda mer imponerende mens sprint.

Ja, det er kjempe.

Det jeg gjør nu er at jeg prøver å gå i motbakkert med min lukka.

Jeg kan ikke løpe i motbakkert, men gå.

For jeg tenker også at jeg har slett å få inn alle de svevepartiklen rett ned i lungene,
og prøve så godt jeg kan.

Jeg tror på at det er bra for oss.

Jeg gjør det konsekvent.

Men som du sier, jeg kan ikke løpe.

Jeg må gå.

Eller jeg må løpesaktere.

Hvis du er flink til å løpe, så må du gjerne løpesaktere.

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

Heller stoppe opp og få gjennpusten uten åpne moden.

For det er så mye å hente.

Og folk desto duerer mye forter.

De kan trene mye mer.

Jeg får i tilbake meldinger på.

Ikke sant?

Ja, jeg har en naboer som har vært dobbelig drittet over.

Og han ser at det har vært en utrolig forskjell for han,

etter at han startet mennespusting for et år siden.

Men jeg hadde med en mand til Italiener som dreivet meg kross fett.

Han var super super trend, men han sa at når han løp i bakker,

så fikk han alltid syre å måtte stoppe.

Ja.

Og nå løp han i noen bakker der i Trevi, i Italien.

Det er veldig batt bakker.

Og han kom tilbake helt forrisk.

Og så sa jeg, kan ikke det?

Jeg fikk ikke syre i det hele tatt.

Det var helt sykt.

Og han følte at han bare løpt og løpt og løpt.

Det er interessant.

Veldig.

Og jeg håper du ikke fortel den forskningene.

Det håper jeg godt.

For det er jo mye skeptis på dette område.

Men det er mye lovende forskning.

Men jeg kan jo skjønne skeptisene nå, for det er jo veldig mange idrater

som har tradisjonelt sett i løpet med munnen helt åpen,

tonga ut, det er ikke sant.

Og det foreligger jo ikke noe forskning heller til at man kan konkludere.

Og det er jo viktig å få fram, ikke sant?

Men jeg tror jo, jeg kjenner jo selv,

at jeg er jo 3.000 på 7.00 uten åpne munnen eneste gang.

Og det er jo en helt annen opplevelse.

Det er mye mindre støl og styr i beina,

enn hvis jeg går i hivet og luft.

Hvordan hjelper du dine klienta til å huske på og gjøre veldig sånn hvert?

Det er jo det mest utfordrende faktisk.

Men til noen, først må jeg gå gjennom dagen med deg

og se hvordan ser din dag ut, for du er veldig mange forskjellige dager,

ikke sant, i et menneskesliv.

Hvis du er student for eksempel, så kan du høre hver forstilling eller i hver forstilling

pustrolig et par minutter.

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

Hvis forlesningen er mer enn en time, så må du gjøre det to ganger.
Men det gjerne letteste tipset som jeg har gitt,
hvis du drikker nok vann, hver gang du går å tisse,
sitt på toalette og pustrolig, for da bidrar du også til å tømme blær og bedre.
Veldig mange har stressblær, ikke sant?
Det rekkes ikke å tømme blær.
Vi tiser ikke ferdig.
Så det bidrar det noe alle gjør,
og menn kan nok sette seg ned på toalett, ikke sant?
Bare sitte der i to minutter.
Før du går tilbake på jobb.
Men jeg er åkart det ledere som sitter i møter.
Der er de veldig stressa, ikke sant?
Som sitter og puster rett foran de andre i møte,
mens de andre prater,
uten at de andre merker noen ting.
Og de roer seg, og de tar klokere beslutninger,
fordi de får mer oksygen til jern.
Det har effekt.
Man kommer i kontakt med ressursene siden.
Og andre plasser er jo i bilen, på bussen, på tåge, på fly.
Det er det som er fint.
Du tenk bare deg selv.
Bare deg selv.
Men ikke ha på strammet bokser,
det må jeg si.
Veldig, veldig mange har bokser,
som gjør det helt umulig å puste dyp ned i magen.
Og så sier de, men denne bokser er ikke så stramm,
siden når de står,
og når de står, så er den helt fint,
når de setter seg ned,
så strammer bokser på magen.
Og det er en grunn til at jeg alltid går mye kjole,
men jeg sonner at jeg ikke kan få mennene til å begynne å gå mye kjole.
Det er greit å vite faktisk.
Sånn er ting tenk man ikke på.
Man har jo bare gått med de bokserna går i.
Ikke sant?
Ja.
Ja.
Men har du noen siste råd du har lyst til å dele
med mine litteratte vi legger på for dagen?

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

Du vet, jeg kunne jo snakke de mange uker,
men jeg kom på en ting som jeg synes er veldig spennende,
som foregår nå på Karolins skål,
og det er at de forsker på dette med lymfødrenasje.

Å, lymfødrenasje er så spennende.

Ikke sant?

Og det er jo kjempe, kjempe, kjempe spennende,
for veldig mange kvinner opplever å få
store spesielt låre,
romper iskal på låre,
masse cellulitt, kanskje hovende angler,
og så begynner de å trene veldig, veldig hårdt.

Ja, ja.

Og det som da skjer er at de får jo enda mer
avfølsprodukter i cellene,
som gjør at de får enda mer lymfødvesker,
og hovende enda mer oppi, ikke sant?

Okei.

Men det er jobb for meg ut da,
det er at man har jo en sisterne kylja,
en liten sisterne som ligger under de her fragment.
Nå er det sankt mitt under,
varierer litt fra person til person.
Og der går alle lymfødvesken gjennom fra
leveren, underlivet,
og beina, nesten all veske går gjennom den lilles sisterne.
Okei.

Men lymfsystemet vårt,
har jo ikke en pompe,
som som blå omlever vårt,
det er ikke sant, som har hjerte.
Men det er de har funnet ut så langt,
at de har frakk med sin bevegelse,
treffe sisterne kylja,
som gjør at de får i gang
lymfødrenasjen.

Er det sant?

Så det de anbefaler så langt,
det er å gjøre dypepustøvelsen.

Er det sant?

Ikke det spennende.

Ja, fordi dette er noe
de mest spennende jeg kan høre om.

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

Så lymfød,
det har jeg satt meg veldig inn i de siste årene,
og jeg bare synes det er kjempespennende.
Altså, vi har jo mer lymfødvesken,
vi har blå,
men det er liksom ingen,
ikke noe å snakke om det,
og det er jo et så viktig system.
Ikke sant?
Ja, det var artig.
Tusen...
Det måtte jeg bare ta med.
Ja, tusen takk for at du deler,
og det var artig.
Det var kjempeartig å snakke med deg i dagene etter.
Og så lurер jeg på,
jeg har et siste spørsmål til deg,
fordi at du har jo jobbet med dette i mange år,
og du har møtt veldig mange forskjellige mennesker,
og du er jo i veldig fargerig og spræk,
og jeg lurер på,
hva tenker du er viktig for oss
for å ha gode liv?
Hvis du hadde fått tre ting du kunne etter,
etter at du gikk bort,
tre citater, råd,
hva ville det vært?
Kunne fortell alle mennesker på dette å gjøre.
Ja, vet du hva?
Jeg har egentlig en setning,
eller et otak som jeg alltid ser tale.
Hvis du skal huske en ting fra dette fordraget,
så er det pust ut,
og slipper magen fri.
Fordi at det går å holde den magen inn,
det skaper så mye trøpel,
og det blir i hvert fall ikke slankere,
og snarere og tvert imot,
både forhold til tarmene våre,
men også forhold til lumfeveska.
Ikke sant?
Også er jo selvfølgelig bevegelse.
Det å bevege seg,

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

jeg brenner deg veldig for,
det er super, super viktig.
Også er jo det kostålet vårt,
og spiser minst mulig prosesert mad,
som ikke har lov med pustiga,
men det er veldig viktige ting
jeg tenker for å helse vårt,
for at vi skal ha det best mulig.
Ja, det påvirker hele systemet.
Det var veldig fint.
Pust ut og slipper magen fri.
Ja.
Den var fint.
Tusen hjertelig takk for at du ble med i dag,
og natte.
Tusen takk for meg.
Hvor kan mine littera nå deg?
De kan gå inn på Pustutechnik.no.
Der ligger der masse informasjoner,
og det er jo masse forskningsartikler.
Hvis du går inn på hvorfor Pustutechnik.no,
så ligger de inne om depresjon,
om angst, om fordøyelse,
om smerter, om ulike tema.
Der ligger ganske mye forskning under,
og der ligger også tilgang,
eller hvordan du kan komme i kontakt,
hvordan du kan kjøpe ulike kurs.
Tusen takk igjennom det.
Hvis dere har noen spørsmål,
eller natte, så kan dere skrive til oss.
Nå vet dere hva du når natte.
Hva er Instagramkontoene?
Det er Pustutechnik.
Både Facebook og Instagram er Pustutechnik.
Kan man skrive til hva det er?
Hvis dere har noen spørsmål om episoden,
kan du skrive ned på Instagram-inlegget,
eller Facebook-inlegget.
Hvis dere ønsker å abonneres,
kan dere abonner på Leger om Livet Plus,
på Spotify,
eller abonner på Apple sin app.

[Transcript] Leger om livet / #125. Pust, stress, nerver og en kropp i balanse. Med pusteveileder Anette Aarsland.

Med det så ser jeg bare tusen takk for i dag.
Jeg håper dere får en kjempefint dag,
og at du får pustet med magen.

Ha det godt!

Hvis dere har noen spørsmål,
kan dere skrive ned på Instagram-inlegget.

Hvis dere har noen spørsmål,
kan dere skrive ned på Instagram-inlegget.

Hvis dere har noen spørsmål,
kan dere skrive ned på Instagram-inlegget.

Hvis dere har noen spørsmål,
kan dere skrive ned på Instagram-inlegget.

Hvis dere har noen spørsmål,
kan dere skrive ned på Instagram-inlegget.

Hvis dere har noen spørsmål,
kan dere skrive ned på Instagram-inlegget.