

Bokomtale: Pusten

Hvordan puste deg trygg, sunn og avslappet

Av Nina Hanssen og Anette Aarsland

Tekst: Astrid Torgersen Lunestad



Å leve med bekkenleddsmerter kan være krevende. Smertene kan være en stor stressfaktor i hverdagen. Dette kommer i tillegg til vanlig «hverdagstress» i en småbarnsfamilie, kanskje sorg og fortvilelse over utfordringene hverdagen får når en rammes av helseutfordringer. Å samle mestringsstrategier er verdifullt for å få best mulig livskvalitet.

God pusteteknikk er en slik mestringsstrategi. Det kan høres litt banalt og enkelt ut kanskje, siden vi jo puster automatisk og hele tiden.

Høsten 2013 arrangerte LKB en medlemskonferanse, der hadde vi Anette Aarsland på besøk. Hun er utdannet sangpedagog, og har studert opera og diverse pusteteknikker. Hun ga oss enkle pusteøvelser som mange av oss har hatt stor nytte av.



Anette Aarsland under LKBs medlemskonferanse

God pusteteknikk kan hjelpe mot søvnproblemer og muskelspenninger, pusten gir smertelindring. Å puste godt er gratis! Jeg opplever det som et godt bidrag i hverdagen som smertepasient. Prøv du også!

Forlaget Cappelen Damm skriver dette om boka:

En travel livsstil, stress og bekymringer gir dårlige pustevaner som igjen skaper spenninger i kroppen. Et stillesittende digitalt liv påvirker oss også både fysisk og psykisk, og mange bruker tusenvis av kroner på å reparere stive skuldre, muse-arm og smerter i nakke og rygg. Her kan et godt pustemønster være hjelpen du trenger. Både hjerterytme og blodtrykk går ned når en puster med magen, og det ligger derfor en stor helsegevinst i å få et mer bevisst forhold til hvordan vi puster.

Boken Pusten er et resultat av et møte mellom Nina, som sliter med pusten i en hektisk hverdag og pusteekspert Anette. Begge er de nysgjerrige etter å lære mer om hvordan vi kan få et bedre forhold til pusten, og hvordan pusten virker i kroppen. Anette, som daglig hjelper mennesker å puste bedre viser øvelser vi kan gjøre hjemme eller på jobben. Boken inneholder også praktiske pusteøvelser.

Pris: kr 349,-

