



## **Bedre pust, bedre helse**

**Marianne Magelsen:**

**Pust for livet**

**Arneberg forlag, 2008**

**175 sider**

**Pris: 299,-**

**ISBN: 978-82-91614-89-2**

Hvis vi ble mer oppmerksomme på hvordan vi puster og lærer oss å puste bedre, vil vi få en bedre helse. Denne påstanden gjentas stadig i boken.

Bokens forfatter er sykepleier Marianne Magelsen. Hun jobbet i mange år på ulike intensivavdelinger før hun begynte som selger i et legemiddelfirma. I 2006 ble hun akutt syk etter en matforgiftning og har siden utviklet en kronisk sykdom som helsevesenet til slutt har diagnostisert som postviralt utmattelsessyndrom. Hun beskriver at arbeidet som selger var svært hektisk, og tror selv at dette har vært med på å gjøre henne syk. Hennes erfaringer som pasient og sykepleier danner grunnlag for boken.

Forfatterens søken etter å bli frisk førte til at hun etter hvert ble opptatt av pustens betydning for folks helse. Hun ble klar over hvor overflattisk og anstrengt hun hadde pustet, og hvor lite hun hadde lært om pusten både under utdanningen og i arbeidet som sykepleier.

Boken som helhet må kunne sies å være Marianne Magelsen sitt verk, selv om flere ulike fagpersoner har bidratt. Dette fordi hver av de andre sine tekster kun er over noen få sider.

Gudrun Øvreberg, som er psykomotorisk fysioterapeut, har skrevet enkelt og lettfattelig på et generelt grunnlag om hvordan muskulær anspenthet og stivhet i ledd påvirker og endrer den frie pust. For øvrig har personer fra idrett, psykologi og ballett, for å nevne noen, skrevet om sitt forhold til pusten. Jeg savner likevel en mer detaljert innholdsfortegnelse der disse bidragsytere navngis, og boken kunne gjerne hatt en stikkordliste.

Boken inneholder et «verktøy»; en oppskrift på hvordan man skal gå frem for å få en fullstendig pust. Det er kun en øvelse, kalt «her og nå-pusten», og denne er enkel å utføre. Over en bokside følger en instruksjon på strekk av kroppen, utpust, gjesp, oppmerksomhet på hvordan magen hever og senker seg og innpust med mer. Denne rettleiding gjentas med jevne mellomrom flere ganger i løpet av boken. Gjennom regelmessig trening over minst 2 måneder vil øvelsen, påstår forfatteren, føre til en dypere og roligere pust. Verktøyet skal blant annet brukes til en mestring av det hun kaller negativt stress.

I tillegg inneholder boken en CD med opplesning og musikk. Videre peker hun på viktigheten av å være til stede i daglige gjøremål, som en forutsetning for dyp og rolig pust. Å puste angis som noe man ikke skal gjøre, men som skal skje oss. Med dette menes at pusten skal få utfolde seg mest mulig uforstyrret. En hukommelse om en fri pust, som vi en gang hadde som barn, skal vekkes til live og føre til en sunnere og dypere pust.

Personer som har opplevd store påkjenninger fra de var små og personer med svært låst pust, vil ifølge forfatteren trenge profesjonell hjelp, spesifisert til psykomotorisk fysioterapi og osteopati. Her ville jeg tilføyd minst samtaleterapi.

Forfatteren forteller hvordan det autonome nervesystem påvirker vårt pustemønster; det parasympatiske system omtales som en bremsepedal og det sympatiske som en gasspedal. Akkurat denne ordbruken fra bilspråket liker jeg dårlig fordi den gir meg assosiasjoner til noe teknisk, og ikke til den spontane pusten som er en del av den frie kroppsutfoldelse. Boken synes også i for liten grad å beskrive hvordan tanker, følelser og kroppsbruk påvirker pusten.

Boken er lettfattelig skrevet og krever ingen fagspesifikke forkunnskaper. Således oppfyller den sitt formål om å henvende seg til den generelle befolkning. Jeg stiller meg likevel undrende til om folk i løpet av noen måneder kan få en bedre og friere pust gjennom denne ene enkle øvelsen og de øvrige rådene i boken.

Fysioterapeuter som arbeider med å observere hvordan pasienter puster bør lese boken, fordi flere av deres pasienter trolig vil lese den.

**Fysioterapeut Einar Hafsaahl,  
Sandnes**