

10 Genveje til SUNDE PAUSER

En lille pause kan føles som spild af tid, når du har rygende travlt, men den er faktisk helt genial. Pauser gør dig nemlig mere effektiv, kreativ og er en kæmpe booster af din sundhed. Se, hvor nemt du kan snuppe en lille puster.

Af **Else Marie Lehman** Foto **Jump**



NR. 04 ★ TÆL DIT ÅNEDRÆT

Når du trækker vejret gennem næsen, kan du opøve evnen til at trække vejret dybere og mere kraftfuldt. Sid med lukkede øjne. Prøv at tælle din indånding, den tid du holder vejret samt din udånding, og den tid du holder vejret ude. Lad din udånding vare længst, da det hjælper til at aktivere det parasympastiske nervesystem. Tæl f.eks. til 6 på indåndingen, og hold vejret, mens du igen tæller til 4. Tæl til 8 på udåndingen, og hold vejret ude, mens du tæller til 4. Gentag øvelsen i ca. fem minutter.

NR. 01 ★ OBSERVÉR DIT NATURLIGE ÅNEDRÆT

Sæt dig behageligt på en stol, og luk øjnene. Ret din fulde opmærksomhed mod dit åndedræt, og udforsk med nysgerrighed, hvordan det bevæger sig i din krop. Du skal bare observere uden at ændre på noget. Læg mærke til helt små bevægelser og fornemmelser. Mærk, hvordan maven hæver og sænker sig, hvordan brystet udvider sig og trækker sig sammen, fornemmelser i halsen og luften ved næseborene.

NR. 02 ★ FORLØSENDE ÅNEDRÆT

Træk vejret ind gennem næsen, og ånd ud gennem munden. Giv dig selv lov til at sukke højt og give helt slip. Mærk, hvordan skuldre og arme falder ned. Udfør denne type vejtrækning mange gange i løbet af dagen, og især når du føler dig opkørt og har svært ved at slappe af.

NR. 03 ★ SCAN DIN KROP

Læg dig behageligt på ryggen. Start med at mærke dine tæer. Bevæg dig langsomt op gennem hele din krop. Slut af med ansigtet, og væk så langsomt hele kroppen til live igen.

Eksperten



Lars Damkjær coach, mindfulness-instruktør og forfatter til bogen „Mindre stress, mere nærvær“ (Nyt Nordisk Forlag), hvor du kan finde flere øvelser. Se mere på larsdamkjaer.com

NR. 05

★ SPÆND OP, SPÆND AF

Læg dig på ryggen på en måtte eller et tæppe. Knyt hænderne hårdt omkring dine tommelfingre, bid tænderne sammen, og spænd i alle kroppens muskler. Hold spændingen et lille minuts tid. Giv så fuldstændig slip. Lad kroppen smelte ned i underlaget, og bliv liggende i nogle minutter.

NR. 07

★ FLYT DIG FYSISK

Hold din pause et andet sted, end hvor du f.eks. arbejder. Det kan være udenfor eller i et andet rum på arbejdspladsen eller i hjemmet. Hvis det er muligt at have et fast pausested, vil du ret hurtigt begynde at forbinde dette sted med en roligere energi og have lettere ved at skifte til „pausemode,” når du er der.

NR. 08

★ RYST KROPPEN

Stil dig oprejst med begge fødder solidt på jorden. Begynd at fjedre ved at bøje i knæene, så du sender små forløsende rystelser ud i din krop. Du kan dirigere rystelserne rundt i kroppen, der hvor du trænger allermost og lege med tempo og intensitet. Luk gerne øjnene, og slip kontrollen. Gør det i mindst 10 minutter, hvor du gaber og puster ud.

NR. 06

★ TAG DINE PAUSER ALVORLIGT

Se dem som en del af dit arbejde. Lav en konkret plan for, hvornår og hvordan du holder dine pauser. Sæt din alarm til at ringe, og hold pausen – også selvom det passer dårligt eller kribler i fingrene for at fortsætte det, du er i gang med.

NR. 09

★ SLUK DIN TELEFON

eller sæt den på fly-funktion, når du holder pause, så du undgår at blive forstyrret af beskeder.

NR. 10

★ FIND FASTE TIDSPUNKTER

til dine pauser. Det kan gøre det nemmere at finde en rytme, vedligeholde praksis og at finde tilbage til den meditative tilstand.

➔ BARE LIGE 10 MINUTTER ...

SMÅ PAUSER bør vi prioritere meget højere, for de er faktisk den bedste medicin mod stress, siger coach og mindfulnessinstruktør og coach Lars Damkjær. Pauser påvirker nemlig nervesystemet. Er der for meget aktivitet i vores liv, dominerer vores sympatiske nervesystem, og så begynder vi at overproducere det skadelige stresshormon kortisol. Holder vi derimod pauser, får det parasympatiske nervesystem lov til at tage over.

VORES VEJRTRÆKNING

bliver dybere, hjertet banker mere roligt, og blodtrykket falder. Vi begynder at gabe, blive kolde, og kroppen spænder af. Samtidig forfines bl.a. evnen til at tænke kreativt og komplekst. Så kvaliteten af dit arbejde bliver faktisk bedre efter en pause, understreger Lars Damkjær.

EFFEKTEN får du dog kun, når du holder en reel pause, hvor du lukker helt ned for alt det, der ellers trækker i din opmærksomhed. En frokostpause, som du bruger på sociale medier eller til at svare på mails, er ingen reel pause, for hjernen stimuleres fortsat med indtryk. Det samme gælder en gåtur med hunden, hvis du samtidig sms'er og taler i telefon.

AT SLAPPE HELT AF indebærer derimod, at din krop gearer ned fysisk, og at dit sind er roligt – dvs. at hjernen ikke skal forholde sig til for mange tanker eller impulser. Til gengæld behøver det ikke at tage en hel frokostpause, siger mindfulnessinstruktøren. Lidt er bedre end ingenting, og ti minutter fladt på ryggen med lukkede øjne – væk fra sms-beskeder, instagram, nyhedsfeed og kolleger – kan gøre underværker.

