



Frosketid – Enkle pusteøvingar

Ballong

Be elevane prøve å blåse sakte opp ein stor liksom-ballong med eitt langt pust. Mellom kvar gong dei bles opp ballongen skal dei lukke munnen og la lufta renne passivt inn gjennom nasen, ikkje trekke pusten djupt slik ein elles ville gjort. Ballongen brukar tid på å bli «tom for luft» igjen og vi brukar tida til å blir fylt av luft. Bruk gjerne hendene til å forme/følge lufta i liksom-ballongen både inn og ut.

Lys og blome

Sjå for deg at du held eit levande lys i den eine handa di og ein blome i den andre. Hald hendene framfor deg. Bruk eitt langt pust til å langsamt blåse ut lyset i den eine handa til du er tom for luft, og snu deg og lukt på blomen i den andre handa med eitt langt pust. Gjenta dette 3 gongar.

Tommel mot fingertuppar

Sit rett i ryggen og legg hendene opp-ned på knea. Lat tomlane treffe tuppen på fingrane på begge hender samtidig, medan vi tel til fire. Mot peikefinger på 1, mot langfinger på 2, ringfinger på 3 og lillefinger på 4. Lat fingrane gå slik medan du tel: pust ut medan du tel slik til fire, og pust inn dei neste fire - rolig. Tel saman stille i starten, og lat elevane halde på sjølv ein lita stund. Lukk gjerne augene.

Om du har elevar som slit med å sove om kvelden kan denne øvinga hjelpe. Ein pustar rolig, tel og flyttar fingrane rytmisk på same tid, slik at tankane ikkje får til å kverne å hindre oss frå å slappe av, og alarmsystemet får beskjed om at det er trygt å sove no.

Slalåmpust

Lat som om du held ein liten skiløpar mellom tommel og pekefinger. Først pustar du inn medan skiløparen tek trekket heilt opp i toppen av bakken. Når skiløparen har kome heilt til topps skal han renne ned med utpusten vår i svingar. Så pust inn med nasen og ta mannen opp trekket, og pust ut med liten opning i munnen medan mannen (fingrane våre) formar svingar nedover. Gjenta 2-3 gongar.

Denne øvinga kan brukast på ulike måtar. Om ein vil roe seg ned er innpusten/trekket opp kort og utpusten/svingane nedover lange. Om man vil puste seg til meir energi gjer ein omvendt. Innpusten går treigt opp heisa, og utpusten går fort i små svingar ned att.

4-7-8

Dette er ei av dei mest kjente pusteøvingane mot stress og uro. I denne øvinga pustar vi inn medan vi tel rolig til 4, så held vi pusten medan vi tel til 7 og pustar ut medan vi tel til 8. Det er lurt å forklare og prøve

først, så er elevene stille og følger instruksjon medan lærer instruerer taktfast og rolig med stillare og stillare stemme:

INN-to-tre-fir

HALD-to-tre-fir-fem-seks-sju

UT- to-tre-fir-fem-seks-sju-åtte

Gjenta 3 gongar. Bruk evt denne <https://youtu.be/-WvWC94WHaE> som illustrasjon og musikk.

Ståande pusteøving

Stå slik at det er plass til å strekke armene fram og opp. Start med å fokusere på føtene. Korleis treff føtene dine golvet? Kvar har du tyngda hen? Er det i hælane? I tærne? Midt på foten? Prøv deg litt fram og kjenn kva som er best for deg. Stå der litt og legg merke til korleis pusten din er akkurat no. Du trenger ikkje forandre den, berre legg merke til korleis den går inn og ut. Får den magen din til å gå inn og ut? Kjenner du den i nasen? I halsen? I brystet? Prøv å løft heile deg opp på tærne og vipp deg bak til hælane – så fram igjen på tærne og bak igjen på hælane. Det gjer ingen ting om du misser balansen litt, du finn den igjen. Ta med armene. Pust inn medan du løfter armene opp til taket når du står på tå, og sjå opp. Pust ut medan du senker armene ned mot golvet og kjem bak på hælen og ser ned. Gjenta rolig 4 gongar. Bli ståande på heile foten og legg ei hand på hjertet og ei hand på magen. Du kan gjerne lukke augene. Legg merke til pusten din igjen. Kan du kjenne at magen går ut når du pustar inn og inn når du pustar ut? Fint. La elevene stå slik litt til (om dei er rolige) før de avsluttar.

Liggande pusteøving

Dette er ei øving som passar godt å gjøre heime, men de kan godt prøve i kroppsøving eller andre stadar det er plass til å ligge. Start med å ligge på rygg og legg merke til korleis pusten er akkurat no. Legg gjerne ei hand på magen og ei på hjertet og berre legg merke til korleis pusten beveger kroppen når den går inn og ut. Pust så inn medan du løfter armene bak hovudet og strekk deg så lang du er, og pust ut medan du trekk beina opp til kroppen og tek hendene ned til knea. Gjer dette rolig 5 gongar.