

MANUS 30 MINUTTERS GYMSALØKT: PUST

Veileder til den som skal lede økten



www.robustungdom.no

Logistikk (oppmøte i gymsal):

1. økt: 08.30-09.30. 2. økt: 09.35-10.35. 3. økt: 10.50- 11.50. 4. økt: 12.30- 13.30. 5. økt: 13.40 -14.35

	Klasse A	Klasse B	Klasse C	Klasse D	Klasse E	Klasse F	Klasse G	Klasse H	Klasse I
1. ØKT	Lærer Gymsal 08.30	Lærer Gymsal 09.00							
2. ØKT	Lærer	Lærer	Lærer Gymsal 09.35	Lærer Gymsal 10.05					
3. ØKT			Lærer	Lærer	Lærer Gymsal 10.50	Lærer Gymsal 11.20			
4. ØKT					Lærer	Lærer	Lærer Gymsal 12.30	Lærer Gymsal 13.00	
5. ØKT							Lærer	Lærer	Lærer Gymsal 13.30

Nødvendig utstyr:

- Matter og pledd (én matte og ett pledd per elev)
- Musikk-kilde (PC, cd-spiller, mobil eller liknende)
- Høyttaler
- Ekstra lader/batterier

Rigging (før elevene kommer):

- Arrangerer mattene på gulvet med litt plass i mellom. Lærerens matte ligger foran (på langs/vannrett). Elevenes matter spres ut i rommet på tvers/loddrett (motsatt vei av lærerens). Når elevene ligger på matten vil de da ligge med føttene mot læreren. Legg ett pledd klart ved hver matte som eleven kan bruke hvis de fryser (det blir kaldt i gymsalen)
- Sørg også for at nødvendig utstyr er koblet opp på forhånd (lydkilde og høyttaler)
- Demp lyset i salen
- (Heng eventuelt opp en "ikke-forstyrre-lapp" på gymsal-døren så man unngår at andre kommer inn og forstyrrer mens samlingen pågår)

Ta i mot elevene:

- Når elevene ankommer be dem legge fra seg sko, yttertøy og mobiler før de finner seg en plass/matte. De kan sette seg med ansiktet mot lærerens matte. Gi beskjed om at teppene ikke skal røres før det gis beskjed om det, og at ingen må flytte på mattene

Program (30 min)

Eksempel på bakgrunnsmusikk til øvelsene: <https://m.youtube.com/watch?v=IFcSrYw-ARY>

TID	ØVELSE MED BESKRIVELSE	FORMÅL
5 min	Introduksjon Hei, sett dere på mattene. Velkommen til en økt med pust og avspenning. Denne samlingen handler om stressmestring, og hvordan vi kan bruke pusten til å roe ned. Du lurar kanskje på hva vi skal gjøre? Det vi skal gjøre er egentlig veldig enkelt. Vi skal øve på å ikke gjøre noen ting. Jeg skal guide dere gjennom 3 korte hvileøvelser der vi skal fokusere på pusten, og rett å slett bare "være". Pusten er kanskje det aller viktigste verktøyet vi har for å stresse ned, og håndtere stress, press og mas. Jo mer stressende liv vi lever, dess dårligere puster vi. Uten at vi tenker over det blir pusten kortere og mer overfladisk, med bevegelse kun øverst i brystet. Dette kalles brystpust. Slik stresspusting over lang tid kan svekke helsen vår. Men ved å puste saktere og dypere, såkalt dyp-pust (eller abdominal pust) kan vi dempe denne stressreaksjonen i kroppen. Å puste roligere er nesten som å skru av med en bryter. Pulsen og blodtrykket går ned, fordøyelsen blir bedre, og kropp og sinn bli roligere. Dere får ÉN oppgave denne økta, og det er å være stille og følge instruksjonene. 20 minutter går utrolig fort. Bruk dette som en mulighet til å koble helt ut og slappe av. Glem alle andre og fokuser på deg selv. Vi skal starte med en liggende pusteøvelse, så nå kan du legge deg ned på ryggen. Ta gjerne teppet over deg hvis du vil.	Presentere temaet, sette rammer, og avklare forventninger
10-15 min	Øvelse 1: DYP PUST - liggende pusteøvelse Kjenn at du ligger godt, med bena litt fra hverandre så hoftene får slappet av. Armene ligger ned langs siden, med litt avstand fra kroppen. Håndflatene opp mot taket. Hodet hviler tungt mot gulvet og nakken slapper av. Lukk øynene og kjenn at du er trygg. Det er lettere for kroppen å slappe av når du har øynene igjen. Fokusér på å lande, kjenn gulvet under deg, og slipp alle spenninger du har i kroppen. La kroppen bli tung, og enda tyngre, og enda tyngre. Tenk at kroppen flyter utover gulvet som gelé. Mykt, tungt, og flytende. Tenk at du fokuserer innover i deg selv. Og kjenn hvor deilig det er å bare ligge her og hvile. Å ikke gjøre noe som helst. Rett så oppmerksomheten din på pusten. Registrer hvordan du puster akkurat nå. Hvordan kjennes pusten ut, bare registrér? Puster du med munnen, eller med nesa? Eller kanskje begge to? Hvordan kjennes tempoet og rytmen ut? Kjenn hele	Lære forskjell på bryst-pust og dyp-pust

	tiden at kroppen slapper av og at du tillater deg selv å slippe alle spenninger. Kjenn at du blir tyngre. Så vil jeg at du skal puste inn gjennom nesa og ut gjennom munnen. Fyll lungene med luft hver gang du puster inn. Og tøm lungene helt når du puster ut. Når du kjenner at kroppen er klar puster du inn gjennom nesa igjen. Ta noen lange dype pust her, helt ned i magen. Pust rolig og dypt i ditt eget tempo. Så kan du legge hendene på magen, rett under navlen. La hendene hvile her, og kjenn hvordan magen hever seg opp mot taket når du puster inn, og synker ned igjen når du puster ut. Tenkt at du fyller luft helt ned i magen, ned mot hendene dine på innpust. Og ved utpust går luften fra magen, opp mot lungene og ut munnen. Gjør dette noen ganger. Så kan du legge armene tilbake på matta igjen og ligge en liten stund med vanlig pust. La kroppen puste som den vil uten at dere kontrollerer den. Hvordan føles pusten ut nå? Sammenliknet med i stad da vi begynte øvelsen, kjenn etter. Så kan du begynne å forsiktig bevege litt på føtter og hender, vekke kroppen litt igjen. Beveg litt på armer og ben, og vri hodet litt forsiktig fra side til side. Så kan du lukke opp øynene, og komme tilbake til rommet. Strekk deg litt, så lang du er. Og gjesp hvis det kjennes godt. Og så kan du sette deg rolig opp med ansiktet mot meg, enten i skredderstilling eller på knær hvis det kjennes bedre ut. Nå har du øvd på dyp-pust eller abdominalpust. Hvordan var det? Klarte du å slappe av? Kjente du at magen hevet seg når du pustet inn? Endret pusten seg noe gjennom øvelsen? Dette er en øvelse du kan gjøre når du kjenner at du trenger å slappe av litt. Når du har mye å gjøre, rett før du skal sove eller når du føler deg stresset.	
3 min	Øvelse 2: S-PUST - sittende pusteøvelse Nå skal vi bli sittende, enten i skredderstilling eller på knærna. I denne øvelsen skal vi gjøre noe som heter S-pust. Her skal vi puste inn med nesa og ut gjennom munnen. Når vi puster ut skal vi samtidig si Ssssss (som en slange). Helt til vi ikke har mer luft å puste ut. Her er det viktig at vi sitter rett i ryggen, så rett deg godt opp og tenk at nakken er lang. Slapp av i skuldrene og armene, legg gjerne hendene på knærne. Hold fokus på nedre del av magen hele tiden og kjenn at magen blåser seg opp når du puster inn, akkurat som da vi lå på gulvet. Vi gjør: 5 pust med øynene åpne, og 5 pust med øynene lukket Da begynner vi: trekk pusten godt inn gjennom nesa, magen utvider seg, og pust ut: SSSSSsssss. Tøm lungene alt du har. En gang til, pust inn.... Hvordan var det? Var det vanskeligere eller lettere å utvide magen når dere satt?	Øve på dyp-pust

5 min	Øvelse 3: FANTASIREISE - liggende avspenning Siste øvelse er en avspenningsøvelse. Nå har vi jobbet en del aktivt med pusten, så nå skal dere få slippe pusten fri og bli med på en fantasireise til deres eget trygge sted («safe place»). Så da kan dere legge dere ned på ryggen igjen. Bruk gjerne teppet hvis dere synes det er kaldt. Så kjenner du at du slapper godt av i hele kroppen, fra topp til tå. Kjenn at beina er litt fra hverandre, armene ligger avspennt ned langs kroppen og håndflatene vender opp mot taket. Kjenn at kroppen blir tyngre og tyngre, og at du slapper av i alle musklene, store som små. Kjenn at hodet er tungt og hviler på matta. Så retter du fokus innover i deg selv. Glem alt som er rundt deg. Tillat deg selv å drive av gårde med tankene og fantasien din noen få minutter. La kroppen puste fritt uten korreksjon eller styring. Slipp pusten fri. Så ser du for deg at du reiser til et sted som er fylt med ro og trygghet, og varme. Det kan være et kjent sted som du har vært før, eller et nytt sted du ser for deg i tankene. Et slags fantasisted. Dette er ditt private fristed. Et sted du kan oppsøke og drømme deg bort til når du trenger å slappe av. Du bestemmer selv hvordan det ser ut der. Se for deg at du sitter og ser utover stedet ditt, og kjenn på varmen som er her. Se for deg at det er en klar og varm dag. Temperaturen er helt perfekt og behagelig. Du føler deg veldig rolig og avslappet her. Hør etter på stillheten som omgir deg. Kanskje er du inne. Eller ute. Kanskje omgis du av natur, trær og blomster, eller vann. Uansett hva du ser, og hva som befinner seg der er det rolig og harmonisk. Og uansett hva slags lyder du hører er de beroligende og behagelige. Vær her en liten stund nå og bare slapp helt av for deg selv. ...etter hvert kan dere rette oppmerksomheten tilbake til rommet. Dere kan nå som helst besøke dette stedet igjen når dere har behov for å hvile. Le litt på føtter og hender. Armer og bein. Og forsiktig på hodet. Lukk opp øynene og kom sakte opp til sittende på matta. Da var vi igjennom øvelsene, og dere har forhåpentligvis fått en god porsjon med hvile og lært litt om pust og hvordan man bør puste. Ta gjerne med dere disse øvelsene hjem og bruk de når dere har behov for det. Takk for oppmerksomheten deres og for en veldig fin økt med dere. Ha en fortsatt fin dag.	Lære et stressmestringsverktøy. Øve på å slippe pusten fri, spenne av i kroppen, og hvile.
-------	--	--