



Din bästa ego-investering:

# MIKRO-PAUSA!

Det går att leva i 180 och ha det stressigt i perioder. Men det finns en risk för att du i längden tar skada. Dock finns en mycket billig och enkel försäkring mot detta: Mikro-pauser! 10–15 min/dag räcker. Läs vidare, det kan vara ditt livs bästa ego-investering!

Av Lotta Svedberg Foto: Comstock Illustrationer: Marie Ahlbäck

**D**u är på väg hem från jobbet och fastnar i en lång bilkö, bilarna rör sig inte en meter och du blir så stressad att det kryper i kroppen. Trots att du inte har någon tid att passa sitter du och tittar på klockan och svär högt för dig själv. Känner du igen situationen? Tänk så mycket lättare det hade varit om du hade tagit tillfället i akt och lyssnat på en bra hörbok eller ägnat dig åt att planera något roligt som du skulle vilja göra i helgen.

– Varför öds-la negativ energi på något som du inte kan påverka, undrar **Susanne Billström**, som är kommunikolog, ger akupressur och tuinamassage och leder klasser i qigong. Hon har stor erfarenhet av att ta hand om stressade och slutkörda klienter på sin mottagning på Upplevelsebolaget och försöker att få dem att börja tänka i nya banor.



Foto: Carin Ohman

Många lever i ett så högt upptrivet tempo att varje minut är inbokad. På jobbet har fikapauserna rationaliserats bort och du tar dig inte längre tid att lämna datorn ens för en liten stund. Det har blivit hög status att ha en fulltecknad almanacka. När det uppstår en ofrivillig paus blir vi nervösa i stället för att ta tillfället i akt och utnyttja tiden till att sträcka på kroppen, djupandas eller känna efter hur vi har det, egentligen.

– Vi är så mycket i våra huvuden att vi glömmar bort att lyss-

na på kroppen, men samtidigt kan vi inte komma ifrån att alla människor består av en helhet. Jag brukar kalla det för att försöka vara kongruent, det vill säga sann inifrån och ut, att vara så förankrad i sig själv att man verkligen menar och gör vad man säger.

**EN LÖSNING** är att börja ge sig själv tid för mikro-pauser. Det finns flera olika sätt att ta en mikro-paus på. Till exempel att ägna sig åt positivt tänkande, djupandas, träna långsamma, dia-

gonala rörelser eller bara koppla av hjärnan genom att inte göra något annat än att studera om-givningen. Men syftet är gemensamt, att sänka de förhöjda nivåerna av stresshormonet kortisol i kroppen och mjuka upp spända muskler och leder och därmed känna sig piggare och öka kreativiteten och inlärningen.

– Utan regelbundna pauser får du ingen möjlighet att reflektera. Du missar att lära dig varför vissa saker fungerar dåligt i livet, och fortsätter att göra samma misstag om och om igen, fortsätter Susanne Billström. Du måste stanna upp ibland och lyssna på din inre röst. Är du på rätt väg? Har du tagit rätt beslut? Hur vill du må?

**DET KAN HANDLA OM** en så enkel sak som att känna smaken, doften och värmen när du dricker ditt te. När du står vid ditt rödljus kan du bryta ditt vanliga mönster och passa på att stanna upp en stund. Andas lugnt och se dig omkring, på husen, människorna och träden. Det är inte enbart under semestern som vi borde rikta blicken uppåt utan även när vi är hemma. I de flesta miljöer finns det mycket att upptäcka, och när vi kopplar på flera av våra sinnen ges det utrymme för nya tankar att flöda.

– Det borde vara lika naturligt att ta en mikro-paus varje dag som att borsta tänderna. När du har suttit länge vid datorn och vill mjuka upp kroppen väljer du till exempel att göra lite yoga eller tai chi. Men det är inte nödvändigt att gå igenom ett helt pass, välj i stället två eller tre rörelser som du tycker är sköna. Det räcker, se det som ett smörgåsbord att plocka ifrån.

När du arbetar med långsamma, diagonala rörelser tränas ditt inre muskelskikt som inte är aktivt annars och höger och vänster hjärnhalva börjar samarbeta. Vi har alla en hjärnhalva som är mer dominant och som går på högvarv när vi är under stress. Men när vi med hjälp av övningarna använder båda hjärnhalvorna får vi tillbaka förmågan att balansera och lugna ner kroppen och att fokusera och tänka klart.

” Nivåerna av stresshormonet kortisol sänks snabbt ”

– Jag kom själv i kontakt med qigong för sex år sedan och det har blivit som en av- och påstångningsknapp, det vill säga att jag blir av med dålig skräpenergi och

samtidigt får tillgång till positiv energi som stärker mig. Det räcker med ett kort träningspass på bara några minuter för att jag inte ska behöva lämna jobbet helt slutkörd och med huvudet fullt av ”surr”. Jag har fått en nytändning i livet.

**MEN EN MIKROPAUS** kan också vara till för någon annans skull, du kan göra ett avbrott för att finnas till hands för en trött och ledsen familjemedlem, vän eller kollega.

– Vi har alldeles för svårt att leva i nuet, ofta frågar vi hur någon mår men det är inte säkert att vi lyssnar på svaret. När vi pratar med varandra är det om vad vi har gjort eller planerar att göra, sällan om hur det är just nu, i denna stund. Man glömmar bort det enkla, att sätta sig med en annan människa och kanske ta ett par djupa andetag tillsammans. Många tar upp det här med tankens kraft och den är enorm. Vi har alla en oanad inre styrka och om du bara hittar rätt redskap kan du åstadkomma underverk. ■

Vilken metod passar dig? Vänd





# Vilken metod passar dig?

Välj vilken träningsmetod som passar bäst för just dig, eller plocka ut ett par övningar från var och en av dem. Det viktigaste är att det är långsamma och diagonala rörelser som aktiverar hjärnan.

En liten solhälsning eller tre djupa andetag – alla sätt är bra!



## DJUPANDNING – blåser ut stress

När du andas på djupet tar du 5–10 andetag per minut, och håller du på i bara ett par minuter kan du få en energigivande och lugnande effekt som varar i flera timmar.

Du andas långsamt in genom näsan och låter sedan luften pysa ut genom munnen. Bröstkorgen och ryggen breddas när du andas in och kommer tillbaka till normalläge när du andas ut.

En djup och lugn andning kan frigöra stress och spänning både i kroppen och sinnet.

**TESTA:** Mikropausen Hook up, Rita en åtta

## HJÄRNGYMPA – gör hjärnan klartänkt

Vi har alla en hjärnhalva som är dominant och som är den som går på högtryck när vi är stressade. Men genom hjärngymnastik ser du till att höger och vänster hjärnhalva börjar samarbeta, vilket ökar förmågan att fokusera och tänka klart.

Övningarna är enkla och går ut på att aktivera och lära hjärnan nya mönster, läs mera, exempelvis i **Susanne Wolmesjös** bok "Smarta rörelser – för fysisk och mental balans" (Sisu idrottsböcker).

**TESTA:** Mikropausen Djupandning

## QIGONG – löser blockeringar

Qigong är en metod med lugna, mjuka och flytande rörelser för att påverka kroppens energifält och förbättra cirkulationen av qi. Ordet qi kan översättas med energi och gong med arbete eller träning. Qigong har sitt ursprung inom traditionell, kinesisk medicin. Förutom rörelser består träningen av avslappning, koncentration och andningsövningar. Du slappnar av mentalt, löser upp blockeringar och spänningar och mjukar upp leder och muskler.

**TESTA:** Mikropausen Avslappning för axlarna

## TAI CHI – saktar ner systemet

Qigong är ett paraplynamn ungefär som friskvård och under det namnet ingår många olika inriktningar. Tai chi är en qigong som har kampsport som bas. Alla rörelser är sparkar, svepningar, blockeringar, slag och undanglidningar, som utförs i ett långsamt tempo. De fem viktigaste stilarna heter chen, yang, wu, woo och sun, här i väst är yang vanligast.

För att få effekt behöver du inte hålla på länge varje dag, du kan lära dig en kort form som tar tio minuter och består av 24 rörelser.



## PILATES – mer styrka

För att göra pilates behöver du bara en mjuk matta. Det är en kombination av styrketräning, stretch och yoga, med övningar som stärker dina mag- och ryggmuskler.

De ska utföras mjukt och långsamt i ett flöde och det räcker med 15 minuter för varje pass.

Träningen är bra mot stress och för att få en stark och smidig kropp.

Men gå först till en instruktör för att lära dig att göra rätt!

## YOGA – ger positiv energi

Det finns många olika typer av yoga, det vill säga fysiska och mentala övningar som har sitt ursprung i Indien.

Målet är att nå självkännedom och upplysning. Yoga passar bra att träna hemma och oavsett om du väljer att göra Solhälsningen eller 2–3 enkla övningar behöver du inte mer än 10 minuter för varje pass. Du får massor av energi och mjukar upp hela kroppen. Det är även skönt att meditera en liten stund, leta efter en metod som passar dig, på nätet eller gå på en introduktionskurs.

# Övningar

## HOOK UP

En skön hjärngym-övning som görs diagonalt och aktiverar båda hjärnhalvorna. Prova den till exempel före ett viktigt möte, för att stressa av och kunna fokusera på uppgiften.

**Gör så här:** Knäpp händerna med raka armar i kors och handflatorna vända mot varandra. Vrid upp händerna mot bröstet. Ställ dig i kors med fötterna, ta ett djupt andetag och prova att blunda. Stå kvar så länge det känns skönt. Avsluta genom att sätta fötterna bredvid varandra och låta fingertopparna nudda mot varandra.



Låt knäna få vara lätt böjda. Dra gärna in svanken och förläng ryggraden kota för kota.

Ta ett djupt andetag och släpp ner axlarna. Lyft armarna rakt fram till axelhöjd, och för dem sedan lite uppåt, bakåt och ner. Det blir som en cirkelrörelse bakåt med axelpartiet. Upprepa några gånger i lugn takt.



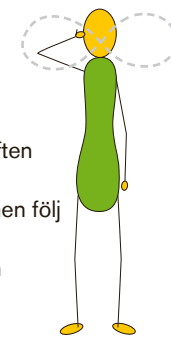
## RITA EN ÅTTA

När vi är stressade aktiveras musklerna runt ögat, speciellt de muskler som sitter på utsidan av ögongloben. Att rita en åtta i luften är en hjärngym-övning som tar bort spänningarna.

**Gör så här:** Stå upp eller sitt ner på en stol.

Rita en liggande åtta i luften framför dig med tummen. Håll huvudet helt stilla, men följ åtten med ögonen.

Rita först med höger och sedan med vänster hand. Upprepa flera gånger.



» När du arbetar med diagonala rörelser börjar hjärnhalvorna samarbeta »

## VRIDNING DIAGONALT

Det är viktigt att även involvera hjärnan i träningen och inte bara kroppen. Det gör du genom diagonala rörelser. Det här är en vanlig stretchövning som ökar kreativiteten.

**Gör så här:** Stå upp på golvet. Lyft ner din vänstra armbåge samtidigt som du lyfter upp höger knä. De ska mötas diagonalt på halva vägen. Gör sedan tvärtom: Lyft ner din högra armbåge samtidigt som du lyfter upp vänster knä. Låt dem mötas diagonalt på halva vägen. Upprepa i några minuter. ■



## DJUPANDNING

Att djupandas lär du dig inom alla träningsformer med långsamma rörelser. Det är ett effektivt sätt att syresätta hela hjärnan och få musklerna att slappna av.

**Gör så här:** Sitt rakt på en stol, du ska känna båda sittbenen under dig, och sätt händerna under naveln eller i knäet. Nu ska du ta nio djupa och medvetna andetag. **3 gånger** – Andas in genom näsan, räkna till fem. Andas ut genom munnen, räkna till fem. **3 gånger** – Andas in genom näsan, räkna till fem. Håll andan, räkna till fem. Andas ut genom munnen, räkna till fem. **3 gånger** – Gör precis som i första delen.

När du har gjort dina nio andetag återgår du till normal andning. Hur upplever du före och efter? Är det någon skillnad?

## AVSLAPPNING AXLAR

Många har statiska arbeten och får lätt ont i rygg och axlar. Det här är en snabb och effektiv qigong-övning som tar bort stelhet och mjukar upp.

**Gör så här:** Stå med parallella fötter, och se till så att hela fotsulorna kommer i kontakt med underlaget.