

Få ro og
overskud med
biofeedback
+
**4 NEMME
ØVELSER**



Har du lyttet til dit hjerte i dag?

Dit hjerte banker for mange ting, og i en travl hverdag kan din hjerterytme let blive for hurtig, når du er stresset eller frustreret. Lær her, hvordan du med teknikken *biofeedback* og små vejtrækningsøvelser kan skrue ned for farten og op for roen og overskuddet.

TEKST MARIA HAARBYE FOTO GETTY IMAGES OG PR

Du skal følge dit hjerte. Den sætning har du nok hørt, når du har spurgt andre til råds om vigtige valg i dit liv. Men faktisk er det en rigtig god idé at lytte til hjertet hver eneste dag. Dit hjerte kommunikerer nemlig konstant med din hjerne om, hvordan du har det, og hvad der skal ændres for, at du fungerer bedst muligt. Den kommunikation er værdifuld i en hverdag med højt tempo, hvor hjertet slår ekstra hurtigt. Psykolog Anne Stræk Dickenson, som har skrevet bogen *Træk vejret og skab mental kropslig ro*, forklarer, hvordan du med feedback fra dit hjerte kan skrue ned for stressen og op for roen.

“Biofeedback er en videnskabeligt baseret metode, der lærer dig at lytte til og forstå din krop, så du aktivt kan bringe dine følelser i ro og øge dit mentale overskud. Helt konkret foregår det på den måde, at du ved hjælp af en sensor på dit øre eller din finger får feedback fra dit hjerte, som du kan aflæse visuelt på en app på din telefon. Sensoren måler ændringer i blodtilførslen, og fordi blodtilførslen svinger i takt med dine hjertereslag, kan du få oplysninger omkring din hjerterytme. Når du får biofeedback på, hvordan dit hjerte slår, så bliver det meget visuelt og konkret. Det gør det muligt for dig at få målbare resultater og se, om det du gør, virker. Måske oplever du, at det kan være svært at få ro på følelserne alene gennem tankernes kraft. Det virker ikke altid at tænke “pyt med det.” Følelserne er der stadig. I stedet for at slå dig selv i hovedet over, at du ikke kan få følelserne væk, så kan du gennem biofeedback bruge din vejtrækning til aktivt at påvirke din hjerterytme og bringe den i ro. Når du får ro på hjertet, så bliver der også sendt positive signaler til hjernen om, at der ikke er grund til stress. Så på den måde kan du påvirke hjernen positivt og bruge kroppen til at få ro på og distance til dine tanker og følelser,” forklarer Anne Dickenson.

Brug dit hjerte som telefon

I en travl hverdag kan du hurtigt blive overvældet af alt det, som skal gøres, og det kan gøre dig frustreret, sur eller ked af det. Netop derfor skal du ifølge Anne Dickenson stoppe op og fokusere på din vejtrækning og hjerterytme.

“Vores hverdag er fyldt med stimuli, krav og forventninger. Du vil det hele og kræver meget af dig selv. Men du kan ikke nå alting, for det er der simpelthen ikke tid til. Derfor skal du med biofeedback fra hjertet trække stikket for en stund, hæve dig op og kigge ned på, hvad det er, der er godt for dig, hvad er vigtigt, og hvad du skal prioritere. Gør du ikke det, ender du med at være en bold i en flippermaskine, der konstant kører rundt, og det er sjældent godt i længden. Giv dig selv lov til at holde fem minutters pause, og bring dit hjerte i ro. Det giver dig mulighed for at forholde dig aktivt til din hverdag og selv tage styringen over livets flippermaskine,” siger Anne Dickenson.

Selvom tid er en begrænset ressource, så prioritér at stoppe op, når du føler dig presset. For når du først er fanget i en hvirvelvind af dårlig energi, så påvirker det også dine omgivelser. Faktisk mere end du tror.



Med en lille sensor på øreflippen og en tilhørende app kan du måle dine hjertereslag og afstanden mellem dine pulsslag og derved få vigtig feedback, som kan hjælpe dig til mere overskud.

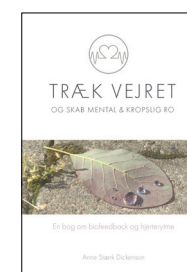
“Jeg anbefaler, at man stopper op to gange fem minutter om dagen og fokuserer på sin hjerterytme. Når jeg for eksempel har afsluttet min dag på arbejdet, så sætter jeg mig lige fem minutter, hvor jeg trækker vejret, får mit hjerte til at slappe af og gør mig klar til at komme hjem med god energi. Faktisk er det sådan, at man kan måle hjertets elektromagnetiske felt en meter ud fra kroppen. Derfor påvirker din energi også dine omgivelser. Hvis vi eksempelvis alle sammen gearer op på arbejdspladsen, så smitter vi hinanden, og det samme sker, når vi kommer stressede hjem fra arbejde. Det går ud over familien. Derfor er det også godt at bruge biofeedback *on the go*. Hvis du skal lave en præsentation på arbejdet, så stå lige et minut og prøv at tune ind på, hvad der er vigtigt lige nu. Hvis du modtager en provokerende mail, så lad den ligge lidt, og vend tilbage, når du har fået ro på dig selv, så du kan tænke klart, inden du reagerer,” lyder Anne Dickensons råd.

Vil du prøve biofeedback derhjemme, kan du investere i en sensor, der måler din hjerterytme, og træne dig selv i at skabe kropslig ro. Du kan også sagtens lave øvelser derhjemme, der er virkningsfulde uanset, om du måler effekten eller ej. På næste side får du fire små øvelser, der hjælper dig med at bringe dine følelser i ro og øge dit mentale overskud.

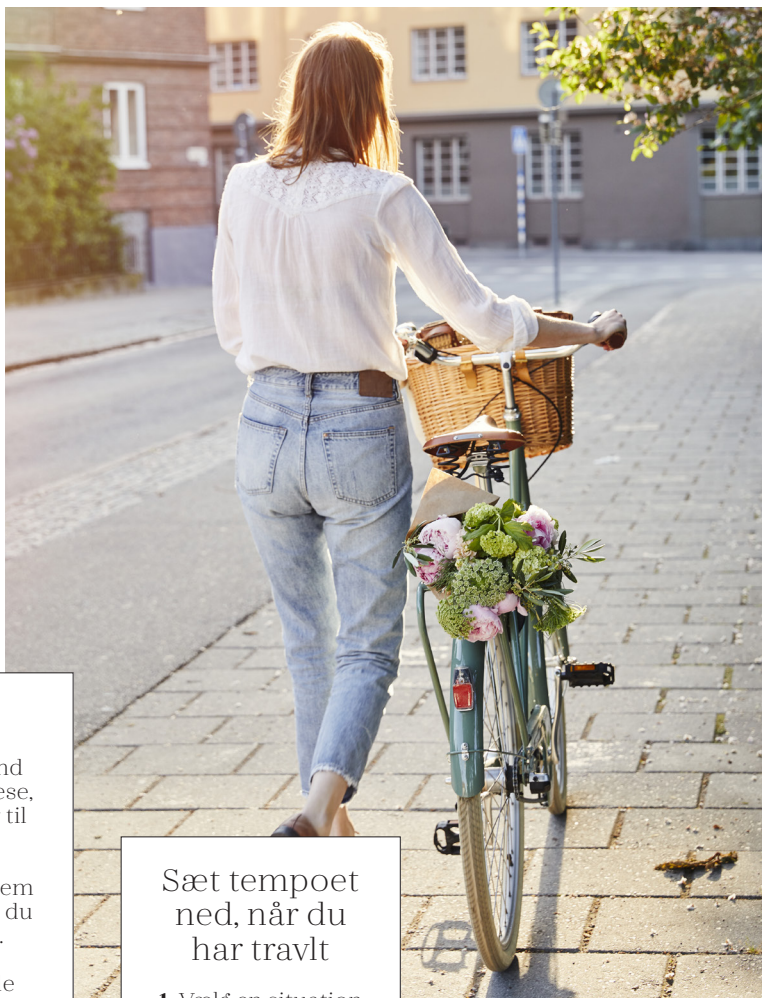
Læs dig til ro

De fire øvelser er fra bogen *Træk vejret og skab mental og kropslig ro* af psykolog Anne Stærk Dickenson, der udover de konkrete redskaber forsyner dig med viden om biofeedback og hjerterytme. Bogen forhandles på Annestaerk.dk, hvor du også kan købe Inner Balance Sensor, der måler din hjerterytme.

Træk vejret og skab mental og kropslig ro, Anne Stærk Dickenson, 249 kr.



4 små øvelser, der giver **ro** i hjertet



Stilhed

1. Træk vejret langsomt ind igennem din næse, mens du tæller til fem.
2. Hold vejret kort, mens du lytter til den stilhed, der opstår i pausen.
3. Pust langsomt ud igennem din næse, mens du tæller til fem.
4. Hold vejret kort, mens du lytter til den stilhed, der opstår i pausen.
5. Gentag så længe, du har lyst.

Indre ro

1. Træk vejret ind igennem din næse, mens du tæller til fem.
2. Pust ud igennem din næse, mens du tæller til fem.
3. Gentag nogle gange.
4. Forestil dig, at du trækker vejret ind og ud igennem dit hjerteområde, mens du forsøger at aktivere en følelse af indre ro.
5. Gentag så længe, du har lyst.

Sæt tempoet ned, når du har travlt

1. Vælg en situation fra din hverdag, hvor du plejer at være tidspresset.
2. Sæt bevidst tempoet ned i situationen, selvom om det kan føles unaturligt eller i modstrid med, hvad du har lyst til.

Eksempler:

- Gå langsommere end normalt, når du skal til møde eller hente kaffe.
- Skriv langsommere på computeren.
- Sæt tempoet ned på din talestrøm, når du snakker med en kollega.
- Cykl langsomt og i roligt tempo på vejen hjem.

3. Prøv at lægge mærke til effekten af at gøre det modsatte af at skynde dig, når du har travlt.

Skrud ned for følelsernes intensitet

1. Skriv dit problem ned sammen med et tal fra 0-10.
2. Træk vejret dybt, roligt og regelmæssigt igennem næsen, indtil du kan mærke, at din krop er i ro.
3. Forsøg at aktivere en positiv følelse eller blot at komme i en følelsesmæssig neutral tilstand.
4. Fortsæt i denne tilstand i fem minutter.
5. Genbesøg dit problem, og lav en ny vurdering fra 0-10.

Om ekspert



Anne Stærk Dickenson

Cand.psych fra Aarhus Universitet, autoriseret psykolog med egen praksis, certificeret som træner i biofeedback ved HeartMath Institute i Californien. Se Annestaerk.dk.