

---

# Opplysningsbok om pust og helse

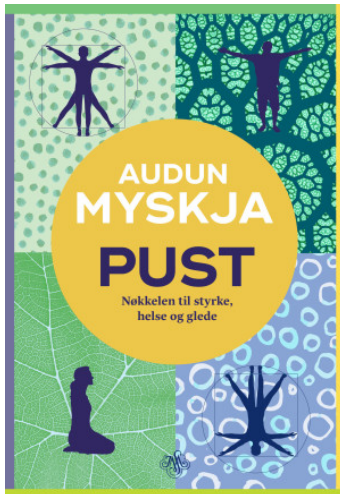
---

ANMELDELSER

EDVIN SCHEI

Professor i allmenntmedisin, Universitetet i Bergen

---



---

Audun Myaskja

Pust

Nøkkelen til styrke, helse og glede. 248 s, ill. Oslo: J.M. Stenersens Forlag, 2018. Pris NOK 399

ISBN 978-82-7201-648-6

---

Som leser hadde jeg blandede tanker og stemninger under lesingen av denne velskrevne boken. Jeg landet på at den er ærlig, grundig og praktisk nyttig for leger som ønsker å gå litt utenfor den slagne landevei i arbeidet med å hjelpe sine pasienter. Erfaringene Myaskja formidler, tyder på at bevisste pusteteknikker er noe mange kan ha nytte av, og at det i noen tilfeller kan være forløsende og helbredende. Men vi er tross alt vanemennesker, og norske leger pleier som regel ikke å tenke på hvordan pasienten puster, annet enn i lunge- og akuttmedisin.

Etter å ha lest boken er jeg «inspirert» – som jo betyr at jeg har pustet inn og er fylt av ånd – til å følge bedre med på pusten, min og andres. Og kanskje vil jeg lære meg noen av de fotoillustrerte instruksene og øvelsene som Myskja drysser ut i teksten. Lesere med erfaring fra «mindfulness» og meditasjon vil kjenne seg igjen. Pust handler også om å øve på oppmerksomt nærvær som en nøkkel til å endre kroppslige og følelsesmessige tilstander gjennom tilstedeværelse og aksept. Myskjas mantra er *Godta det som er, og det som er, forandrer seg*. Hvilket er et godt prinsipp for all terapi og selvutvikling – fordi aksept av det vi ikke liker, er endring. Men Myskja går videre og introduserer «bevisst pust», ulike teknikker som gjennom trening kan påvirke kroppssopplevelse og fysiologi.

De mest oppsiktsvekkende eksemplene er dansken som holdt pusten i 22 minutter under vann, og nederlenderen som kan sitte to timer i isvann og holde kroppstemperaturen på behagelige 37 °C. Den mest rørende fortellingen er om Rune, mannen med lungekreft, sterke smerter og åndenød, som får hjelp av Myskja og hans bluesgitar til å synge og puste seg ut av smertene. Det er forbilledlig legearbeid.

Boken inneholder en del stoff om lungefysiologi, CO<sub>2</sub>, diafragma, vagusnerven, hjernestammen og oksygenets hemmelige liv i cellene. Dette er nok det som gir meg minst. Det er sikkert korrekt, men også forenklet, og forklarer knapt Myskjas oppsiktsvekkende eksempler på at pustetrening kan påvirke mental og kroppslig funksjon og helse. Hva med å nevne nevroplasticitet, når man først går til forskningen? Jeg tror biologien går over hodet på lesere uten forkunnskaper og helst er et retorisk virkemiddel for å overbevise om at pusteteknikker er ekte saker, vitenskap og ikke mystisisme. Som om ikke mystisisme er ekte saker, om enn uforståelig?

Trusselen mot en bred forståelseshorisont er hangen til bare å anerkjenne fakta som vi med vår lille forstand allerede kan forklare – hvilket får oss til å fornekte realiteter vi ikke forstår. Det gjør ikke Audun Myskja. Det er fint.

---

Publisert: 17. september 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.18.0305  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 5. juli 2026.