

TEKSTI: Terhi Mäkiemi | KUVITUS: Freepik | KUVA: Esa Piironen

Hengitä hyvin, **VOI VAHVEMMIN!**

HENGITTÄMINEN ON YHTÄ AUTOMAATTISTA KUIN LUSIKAN SUUHUN LAITTAMINEN. Virtaava hengitys on vastalääkettä ahdistukseen sekä lääkettä immunitetin kohottamiseen, kipujen, unettomuuden ja väsymyksen selättämiseen. Hengitys kehittää stressin ja kuormittavien tilanteiden sietokykyä. Se on työkalu, jota kannattaa opetella hyödyntämään paremmin.





Hengitys häiriintyy helposti. Sen tasapainoa häiritsevät kiire, stressi, epävarmuus, toistuvat muutokset, suorittaminen, lisääntynyt puhumisen tarve ja paikasta toiseen säntäily. Tasapainoinen hengitys laskee kehosta ja mielestä kierroksia, tyyntyyttää ja tasoittaa olotiloja kiireenkin keskellä.

Minna Martin on psykofyysiseen hengitysterapiaan erikoistunut psykoterapeutti ja psykologi. Hän ohjaa ihmisiä hengittämään tasapainoisemmin ja virtaavasti ja auttaa heitä samalla voimaantumaa ja vahvistumaan.

- Löytämällä hengityksen luonnollisen rytmin jokainen voi vahvistaa terveyttä ja hyvinvointiaan. Epätasapainoiseen hengitykseen liittyy monia fyysisiä tuntemuksia: ahdistus, hämmennys, jännittyneisyys, kireys, sydämentykytys, jäykkyydet sormien, käsivarsien tai suun alueella, Martin taustoittaa syitä hengityksen tasapainottamiselle.

Tasapainota hengitystä

Hengityksen sujuvuuteen vaikuttavat ajatukset, tunteet, mielikuvat, tapahtumat ja niiden ihmisessä synnyttämät tulkinat. Ne vaikuttavat autonomisen hermoston kautta sydämen toimintaan ja verenpaineeseen ja antavat elimistölle viestiä stressihormoni kortisolin erityksen tarpeesta.

- Esimerkiksi armolliset, hyväksyvät, myönteiset, hyvää oloa luovat ajatukset

ja mielikuvat rauhoittavat elintoimintoja. Vastaavasti ahdistavat tai tuskallista maailmanloppua maalaavat mielikuvat kiihdyttävät hengitystä ja luovat tukalia tunteita. Siksi kannattaa ajatella, mitä ajattelee, koska ajatuksilla on tunnevästine. Itsensä sättiminen ja sanallinen ruoskiminen sekä pitää-, täytyy-, joutuu- ja on pakko -alkuiset lauseet kuormittavat ja kiristävät suotta kehomieltä, Martin kertoo.



Tyyntytä oloa tietoisilla liikeharjoituksilla asahin, joogan, nian tai pilateksen tahtiin. Kokeile mindfulness- tai meditaatioharjoituksia, vinkkaa Martin.

Keho ja mieli käyvät jatkuvaa vuoropuhelua. Keho vaikuttaa mieleen ja mieli kehoon. Siksi tiedostamaton tai tietoinen hengityksen muuttaminen voi saada aikaan muutoksia kehon ja mielen kokemuksissa. Tärkeintä on hengitysharjoittelun säännöllisyys, suun sulkeminen ja kasvojen tai kielen rentouttaminen.

- Moni saa apua sulkemalla suun ja hengittämällä nenän kautta. Kun hengittää rauhallisesti nenän kautta sisään ja ulos, säästää elimistössä hiilidioksidia. Hiilidioksidilla on tärkeä tehtävä, sillä se pitää yllä solujen happoemästäasapainoa ja siten kaikkea aineenvaihduntaa.

Uloshengityksen jälkeinen lyhyt tauko tehostaa palautumista ja hellittää kehon ja mielen jännitteitä. Rauhallinen uloshengitys on hermostolle vahva viesti siitä, ettei ole hätää tai vaaraa ja elimistö voi mennä lepotilaan. Etenkin, jos on pitkään kärsinyt stressistä ja sen myötä tulleista monista oireista, uloshengityksen rauhoittava kulku voi tuntua uudelta kokemukselta, kannustaa Martin.

Stressi ja hengitys

Stressaantuneena pallea pumpppaa tauotta mekaanisesti sisään-ulos-sisään-ulos. Se rasittaa sydänlihasta ja viestittää keskushermostolle tietoa uhasta tai vaarasta. Kehoon aktivoituu hälytystila, joka ylläpitää nopeaa hengitysrytmiä. Ensiapuna toimii itsensä rauhoittaminen, hengityksen tauotus ja vartalonkierto-harjoitukset.

- Murehtimiseen taipuvainen on huolissaan tästä hetkestä, murehtii menneitä tai tulevia tapahtumia ja ylläpitää näin jännitystä ja ahdistusta. Monille tämä on tiedostamaton yritys palauttaa turvallisuuden ja tasapainon tunne. Jos pyrkii murehtimalla ottamaan kaiken mahdollisen ennalta huomioon ja kuvittelee, ettei mikään uhkaa tai pääse yllättämään, vaikutus on päinvastainen. Huolehtiminen lisää oireita ja syventää jo syntyneitä noidankehää. Kun oppii havainnoimaan ajatuksia ja tuntemuksia rauhassa, voi käyttää niitä viittoina muutoksen tarpeille ja välttää noidankehän, muistuttaa Martin.

Martin jatkaa, että esimerkiksi hyperventilaatiopotilailla jännitys, tuskaisuus, rauhattomuus, epätodellisuuden tunne, paniikin tunne sekä kontrollin menetyksen ja kuoleman pelko liittyvät usein epätasapainoiseen hengitykseen.

Hengitys on liikettä

Hengitys on liikettä, kaiken paljastavaa, alastonta ja hetkessä haihtuvaa.

Hengitys on äänen ja liikkeen äiti. Hengitys on silta sieluun.

Se on kaikuja itse sielusta. Hengitys tekee olemassa olevaksi.

Oma olo rauhoittuu, keho arautuu ja järki kirkastuu.

- Pirkko Hämäläinen

Tunnista EPÄTASAPAINOINEN HENGITYS.

Siihen liittyy lukuisia tuntemuksia:

- hengenahdistuksen tunne
- huimaukkohtaukset
- ilman täyteisyyden tunne vatsassa
- kireyden tunne rinnassa
- kyvyttömyys hengittää syvään
- kylmät kädet tai jalat
- nopeampi tai syvempi hengittäminen
- näön hämärtyminen
- pistelyn tunne sormissa
- rintakipu
- sormien tai käsivarsien jäykkyys
- suun seudun jäykkyys



HENGITYS ON LIHASTYÖTÄ

HENGITÄMME KEUHKOJEN LISÄKSI MONILLA MUILLAKIN LIHAKSILLA.

Hengitystä avustavat rintakehän kylkililihakset, niska-hartiaseudun apuhengityslihakset ja vatsalihakset.

Vatsalihakset tehostavat uloshengitystä työntämällä vatsan sisäelimiä ylöspäin.

Pallea

Tärkein sisäänhengityslihakset

Sateenvarjomainen ohut levy rinta- ja vatsaontelon välissä

Kiinnittyy alimpiin kylkiluihin, rintalastaan ja -rankaan Toimii palkeiden tavoin

Osallistuu moniin ponnistusta vaativiin toimintoihin: yskiminen, nauraminen ja oksentaminen

Reagoi tunnetiloihin, jännittyneellä ihmisellä pallea supistuu

Yhteys lantionpohjan lihaksiin.

Palleahengitys

-pumppaava liike hieroo sisäelimiä, aktivoi suolistoa, imusuonistoa ja kiertäjähermoa

-mobilisoi selkärangan nikamia

- kiristynyt pallealihakset vaikuttaa koko yläselän ja lannerangan liikkuvuuteen.



Hengittävää musiikkia

– kuuntele seuraavien säveltäjien ja muusikoiden musiikkia:

Abbey Simon
Antonio Vivaldi
Enya

Jukka Perko
Lauluyhtye Lento
Louise Bessette

Martin Tillman
Patrik Hawes
Poul Reimann

Quiet Please
Solferino
Suzanne Ciani

Wolfgang Amadeus Mozart
Vangelis
Yanni



Tee harjoitus: *Tavoita oloa*

1. Asetu istumaan tai makuulle.
2. Laita toinen käsi rinnan, toinen vatsan päälle.
3. Kuuntele hengityksen rytmiä.
4. Hidasta uloshengitystä, hengitä nenän kautta sisään ja ulos. Sano mielessä sisäänhengityksen aikana "päästän", uloshengityksen aikana "irti".
5. Toista, kunnes hengitys tasoittuu ja olo rauhoittuu.

Lue lisää:

Martin, Minna. (2016)
Hengitys virtaa.

Martin, Minna. (2017)
Hengitysterapeutin käsikirja.

Minna Martinin verkkosivut:
www.hengittavamieli.fi

