

Itschoito-opas



Supervoimana HENGITYS

Jokaisella meistä on piilevä voimavara – hengitys. Kun otat sen avuksi, mieli on levollisempi, uni paranee ja vatsavaivat helpottavat. Minuutin hengitysharjoitus päivässä riittää.

TEKSTI JOHANNA LÄTTI KUVITUS SHUTTERSTOCK

Klireisen päivän päätteeksi olo on nuutunut ja väsynyt. Päästä särkee. Syynä voi olla se, että hengityksesi on muuttunut kaiken paineen keskellä huomaamatta pinnalliseksi. Se ei ole ollenkaan tavatonta. Reagoimme stressiin ja tunnemyrskyyn muuttamalla hengitystä. Aivot tulkitsevat tilanteen uhkaavaksi. Sen seurauksena sympaattinen hermosto eli niin sanottu taistele tai pakene -tila napsahtaa päälle. Keho muuttuu jyrkästi kuin suolapatsas ja hartiat nousivat korviin. Samalla hengitysilmas pallea jännittyy, jolloin alamme hengittää pinnallisesti käyttäen vain keuhkojen yläosaa.

Hermosto laukkaa
Tasta voi alkaa kierre. Pinnallinen hengitys pitää sympaattista hermostoa laukkaa. Nukahtamises-

ta tulee vaikeaa ja uni muuttuu katkonaiseksi, jolloin keho ja mieli eivät palaudu edes yöllä. Joku voi reagoida kehon häiriötilaan vatsallaan, toinen puree hampaitaan niin kovaa yhteen, että kasvojen ja kaulan lihakset kiristävät.

Kiivaaksi muuttunut hengitys lisää entisestään ahdistuksen tunnetta. Silloin apuhengitysilhakset eli rintakehän luhin kiinnittyvät lihakset rynnistävät jo apuun. Piraahån tämä ihminen pitää hengissä!

Apuhengitysilhakset ei tarvita normaalisessa hengityksessä, vaan lähinnä urheilusuorituksissa ja fyysisissä ponnisteluisissa. Apulihakset slijaisevat niska-hartiasoudulla, joten niiden aktivoituminen voi aiheuttaa niskakurja ja sita kautta päänsärkyä, psykofyysinen fysioterapeutti Veera Farin toteaa.

– Jos sympaattinen hermosto on pitkää aikoa aktiivisena, se voi heikentää myös immuunipuolustusta. Toisin sanoen flunssat tarttuvat herkemmin. Farin sanoo.

Kiristävätkö farkut?
Aina pinnalliseen hengitykseen ei aja stressi, vaan fyysiset tekijät, kuten huono tuoregonomia tai käämykän selailu, jossa ryhti kääntyy kumaraan ja hartiat eteen. Samalla rintaranka jähkytyy. Tämä tekee ahtaat olivat pallealle.

– Myös keskivartalolihavuus häiritsee pallean liikkumista, jolloin hengitystä autetaan herkästi apuhengitysilhaksilla.

Monella meistä kylmä ilma, tupakan savu, siitepöly ja katupöly vaikeuttavat hengitystä. Niihin voi

Asiantuntijat
Veera Farin,
työ-terapeutti,
psykofyysinen
hengitysterapeutti,
Hengitystilto
Minna Martin,
psykologi ja psykoterapeutti,
hengittävä mieli

12/2024 HYVÄ TERVEYS 3

olla vaikea vaikuttaa, mutta sen sijaan pukeutumissella on mahdollista auttaa hengitystä rullamaan.

– Rintakehän kohdalta kireä vaatteet estävät pallean liikkua ja rintakehän laajenemista. Saman tekee, jos vetää koko ajan vatsansa sisään.

Myös pitkäaikaisessa kätössä keho menee ryypillisesti suorjalleen. Lihakset jännittyvät, samoin pallea ja rintakehä. Jolloin myös hengitys muuttuu pinnalliseksi. Tämmän vuoksi kiivun syy on hyvä selvittää ajoissa lääkärin kanssa.

Pallea liikkuu 20 senttiä
Onneksi helpotuskeino on yksinkertainen: tasainen, normaali hengitys.

Tasapainoisessa hengityksessä pallea liikkuu joustavasti ylös ja alas. Se voi liikkua jopa 20 senttimetriä jokaisen hengityksen aikana.

Sisäänhengityksellä pallea painuu alaspäin ja keuhkot täyttyvät alustaan myöten. Samalla kylkiluuhilakset nostavat kylkiluita ja rintakehä leveenee, jotta keuhkot saavat tilaa laajeta. Uloshengityksessä pallea nousee ylös ja rintakehä palautuu lepoasentoon.

Hengityksen tehtävänä on tullaetta keuhkoja ja säädellä kaasujen vaihtoa. Sisäänhengityksellä saamme hapetta elimistöön ja uloshengityksellä vapautamme turhat hiilidioksidit pois.

Minuutti riittää mainiosti
Nytkö tulevat ne monimukaiset hengitysharjoitukset? Pitää rullata jooganatto auki ja painella sieraimia vuoroin kiinni ja auki. Laskea neljän ja pidättää hengitystä. Vai miten se nyt menikään? Ei tarvitse, lupaa Farin. Suurin osa stressaantuu harjoituksissa vain entistä enemmän.

– Usein maistetaan, että jokin tietty hengitystyylillä jossakin tietyssä rynnissä parantaa kaikki vaivat. Se on turhaa puhetta. Riittää, että löytää yhteyden omaan hengitykseen ja pysähtyy välillä tarkastelemaan sitä, Farin sanoo.

Farin neuvoa kuulostelemaan omaa hengitystä. Sulje silmät ja vie tietoisuus hengitykseen. Hengitä nenän kautta sisään ja ulos ja tarkastele mieheniimolla, mitä hengityksessä tapahtuu? Millainen on luontainen rytmi? Soljauko hengitys vai onko tiellä esteitä?

– Jos tunnet, että jokin hyö tulppaa hengitykselle, pohdi johtauko se kireästi vaateista vai erko stressisäily pysty hengittämään tasaisesti. Huokailse muutamaa kertaa syväin ja kokeile uudestaan.

Tasapainoinen hengitys tuntuu rennolta ja vaivattomalta. Voit kiinnittää huomiota siihen, että uloshengitys on puolitoinen tai kaksi kertaa pidempi kuin sisäänhengitys. Lisäksi uloshengityksen jälkeen on pieni tauko, jolloin hengitysilhakset ovat rentoina.

Hengityksen seuraamiseen ei tarvita mitään mittareita tai tettejä.

Jotkut alykkelit saattavat ilmoittaa happipulsaation eli sen, miten paljon veressä on happea. Jos ei ole huippu-urheilija tai ei ole vakavaa hengitys- tai sydänsairautta, tiedolla ei ole merkitystä Lukemien tuijotamisessa on vain vaaransa: alamme suorittaa hengittämistä ja kadotamme kyvyn kuunnella omaa oloa.

Pätempi keino on toistaa tietoista hengittämistä vaikka joka päivä minuutin ajan. Sieltä se löytyy!

Lähde mikrolomalta
Hengitys on kuin turvasatama, jonne voi lipua, kun aikataulut syöryvät päälle ja kiire iskee.

– Pysytila homma tietoisesti ja paattavaisesti, psykoterapeutti Minna Martin neuvoa.

– Huokailse helporuksesta ääneen. Sulje silmät ja hengitä pari kertaa nenän kautta sisään ja ulos.

Uloshengityksen jälkeisessä tauossa kasvat, silmien ympäristö, leuka ja rintakehä levähtävät.

Vapautta kehon jännitykset ravistelemalla itseäsi kuin koiria. Kääntele päätä ja kierrä rintarankaa. Se purkaa jännitystä ja rauhoittaa sisäelimiä.

Entä joko olet kokenut uloshengityksen jälkeisen tauon voiman? Kokeile levähtää niissä. Ne ovat kuin kehon ja mielen mikroloma.

Keskity pitkään ja levolliseen uloshengitykseen ja huomioi sen jälkeinen tauko, jolloin ei ole vielä tarvetta hengittää sisään.

– Tauon aikana vagushermon etujouste aktivoituu, mikä puolestaan herättää kehoa rauhoittavan parasympaattisen hermoston. Uloshengityksen jälkeisessä tauossa kasvat, silmien ympäristö, leuka ja rintakehä levähtävät. Se elvyttää ja tasapainottaa kehoa voimakkaasti, Martin neuvoa.

Vagus- eli kierräjähermo kiertyy pallean ympärille, minkä vuoksi siihen pystyy vaikuttamaan

KUIN HYVÄ YSTÄVÄ
Näin sinä autat hengitystä ja se sinua.

KESKITY HETKIKEN
Tasapainoisesta hengityksestä tulee uusi normaali, kun keskityt siihen toistuvasti arjessa. Mieti vaikka työmatkan aikana, että hengitys sojuu tasareuna.

SOPIVAA LIIKETTÄ
Kehon ja mielen lajeissa hengitys virtaa luonnollisesti. Esimerkiksi asahissa tehdään yksinkertaisia ja lempeitä liikkeitä, joten hengitykseen on helppo keskittyä. Kokeile myös liikkeitä tämän lehden sivuilla 37–39.

LAULAN VAHVAKSI
Laulaminen harjoittaa keuhkoja ja palleaa. Se myös parantaa keuhkojen tuuletusta ja hengityskaasujen vaihtoa. Sillä ei ole väliä, laulko nuotilleen vai sen vierestä.

TILAA PALLEALLE
Avaa rintarankaa, jotta pallea pääsee liikkumaan hengityksen aikana normaalisti. Seiso ja laita kädet reisien päälle. Vie kasia vuorotellen sivulle takaviistoon, katse seuraa. Pidä lantio eteenpäin. Toista 15 kertaa.

KUODES AISTI
Kuuntele, miten hengität muiden seurassa. Onko tuntuvasi niin päällekkäyvä, että hengityksesi salpaantuu? Kenen seurassa hengität vapaasti? Miten voit tunnistaa ihmiset, jotka tekevät sinulle hyvää.

TERVEYS 12/2024

12/2024 HYVÄ TERVEYS 35

Vagushermo on yhteydessä suolistoon, joten tasapainoinen hengitys voi parantaa ruoansulatusta.

hengityksellä. Rauhoittava vaikutus näkyy kasvullamme.

– Jokainen tietää sen nyypin, joka huokalee hermostuneesti kireä ilme kasvoiltaan. Sellaista ihmistä ei uskalla edes lähestyä. Hänen vagushermonsa ei ole aktiivisena. Martin sanoo.

Pallea pitää hengästyisestä

Mitä vahvempi pallea, sitä paremmin voi välittää pinnallisen hengityksen. Siksi välillä on hyvä hengästyä. Liikunta vahvistaa palleaa, mutta toki myös lyöktiväliihaksia ja keuhkoja, mitkä taas parantaa keuhkotuuletusta ja helpottaa luonnollista hengitystä.

– Tärkeintä on, ettei liikkeessään hauko henkeä suun kautta, koska silloin vastuu hengityksestä siirtyy apuhengitysilhaksille. Kannattaa suittaa tahi sellaiseksi, että pystyy hengittämään nenän kautta. Kun pallealihakas tästä hiljalleen voimistuu, liikunnan intensiteettiä voi nostaa. Martin neuvoo.

Hyvä lajeja ovat esimerkiksi reipas kävely, hiihto, aivot, pyöräily tai vaikka tanssitunti. Hengästyntäällä lukunnaa kannattaa harrastaa 2–3 kertaa viikossa. Lisäksi päivittäin kannattaa tuulettaa keuhkojaan vaikkapa portaissa kävelten tai pihahommia tehden.

Farin lisäksi, että myös isojen liharyhmien, kuten jalkojen, käsivarsien ja keskivartalon, lihasvoimaharjoittelusta on hyötyä.

– Tarvitsemme esimerkiksi vatsalihaksia voimakkaaseen uloshengitykseen kuten yskimiseen tai laulamiseen. Ja mitä parempi lihaskunto, sitä vähemmän hengästyimme liikunnan aikana.

Hurjasti terveysvaikutuksia

Hengityksellä voi vaikuttaa lukemattomiin asioihin omassa olossaan.

Rauhallinen hengitys laskee verenpainetta ja sykettä. Levollinen ihminen puolestaan nukkuu paremmin. Hyvä uni vahvistaa immuunipuolustusta ja vähentää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. Vagushermo on yhteydessä suolistoon. Joten sitä kautta tasapainoinen hengitys voi parantaa ruoansulatusta. Vatsinväntäntee lievittyvät ja närästyksikin helpotaa.

– Tasapainoinen hengitys on yhteydessä myös vakaampaan tunne-elämään. Ihmisen kokee olevansa turvassa omassa nahoissaan ja ajattelee selkeämmin. Tällaisessa olotilassa pystyy esimerkiksi työelämässä pitämään puoltaan paremmin, Martin lisää.

PITKÄ PUHALLUS TEKEE HYVÄÄ

HENGITTÄ nenän kautta sisään ja jätä uloshengityksellä huulien väliin pillin mentävä rako. Puhalla rauhallisesti ulos raon kautta. Hengitykseen tulee hellä vastapaine, joka estää keuhkojen pieniä ilmatiehyitä painumasta kasaan. Uloshengitys tuntuu kevyeltä ja sitä pystyy pidentämään, jolloin se rauhoittaa.

Vivian Antto-Pyykkönen/Foto: Veera Farin

LÖYDÄ YHTEYS

Kokosiimme sinulle suositellut lisäkirjat, joiden avulla löydät yhteyden hengitykseen ja vahvistat keuhkojen voimaa. Hake.

Kutsu hengitystä

Tämä harjoitus auttaa palauttamaan normaalin hyvän tavan hengittämään. Hengittele lempeästi esimerkiksi 3–10 minuutin ajan.

TEKSTI LIISA SAARINEN

1 Käy selinmakuulle ja koukista polvet. Aseta toinen käsi rinnalle ja toinen käsi alavatsan päälle navan alapuolelle. Hengitä ihan normaalisti ja rauhallisesti. Voit ajatella, että kämmenisi kutsuu hengitystä, ja muistuttaa, että nyt voit tulla tänne.

2 Sisäänhengityksellä ensin puullistua ja laajenee vatsaa, sitten rintakehä. Uloshengityksellä laskee ensin rintakehä ja sitten vatsaa kuin lämmän aalto. Vatsaan ja rintakehä liikkeet ei tarvitse olla suuren suurta ja näkyvää eikä sinun tarvitse yhtään ponnistella.

3 Jos olet stressaantunut tai käy ylikierroksilla, tämä harjoitus auttaa. Pidentää uloshengitystä. Kun hengitys tyntyy, mikrotauko uloshengityksen päätteeksi tulee ihan luonnostaankin. Se aktivoi pallean avulla vagushermaa, jolloin kierrokset laskevat ja keho rauhoittuu. Voit hengittää sisään ja laskea kolmeen tai neljään. Kun hengität ulos, laske 6–8:aan. Eii uloshengitys on lähes kaksi kertaa pidempi. Syvä, rauhallinen hengitys hieroo sisäelimiä.



Kuva: Pia Ahvola