

Hengähdä hetkeksi

Hengittäminen on automaattinen toiminto. Hengittämisessä on kolme eri vaihetta, jotka ovat sisäänhengitys, uloshengitys ja uloshengityksen jälkeinen lähes huomaamaton tauko.

Sisäänhengitys tuo elimistöön happea ja uloshengitys poistaa hiilidioksidin elimistöstä.

Usein omaa hengitystään ei edes huomaa, ennen kuin siihen pitää jostain syystä kiinnittää huomiota. Monet erilaiset tekijät vaikuttavat hengittämiseen, kuten erilaiset hengityssairaudet, stressi, jännittäminen tai kipu. Tällöin hengitys mukautuu tilanteeseen ja saattaa muuttua lyhyeksi ja pinnalliseksi. Myös apuhengityslihakset, eli kaulan ja niska-hartiaseudun lihakset, joutuvat töihin ja kiristyvät. Joskus tällainen hengitystapa saattaa jäädä päälle.

Omaa hengitystä kannattaakin pysähtyä välillä tietoisesti kuulostelevaan. Jokaisen kannattaa opetella tietoinen ja taloudellinen hengitystapa, jossa hengitys on syvää, rauhallista ja täyttää keuhkot ilmalla niiden alaosiin asti. Välillä riittää, että vain pysähtyy, tiedostaa omaa hengitystään ja tekee pidennettyjä uloshengitysharjoituksia. Ne ovat yksinkertainen tapa aktivoida hyvinvointihermovaguksen etujuostetta ja tätä kautta parasympaattista eli rauhoittavaa hermostoa. Mitä aktiivisempi parasympaattinen hermostosi on, sitä enemmän hyvinvointivaikutuksia voit saada.

Hengitysharjoitus: huulirakohengitys

Etsi itsellesi rauhallinen paikka. Laske hartiat alas ja varmista, että kasvosi ovat rennot. Vie huomiosi lempeästi hengitykseen. Hengitä ensin nenän kautta sisään. Kuvittele seuraavaksi huuliesi väliin pilli. Hengitä ulos pienen huuliraon kautta hitaasti ja rauhallisesti. Toista 10–15 kertaa tai niin kauan, kun sinusta hyvältä tuntuu.

Tämä harjoitus on hyvä keino hengityksen rauhoittamiseen myös hengenahdistustilanteissa.

Lisää rentoutus- ja hengitysharjoituksia löydät Hengityслиiton YouTube-kanavalta!

Kirjoittaja: ft, TtM, psykofyysinen hengitysterapeutti **Veera Farin**, Hengityслиitto