

# Hengähdyshetki

Opas vapaaehtoisille rentoutus- ja hengitysharjoitusten ohjaamiseen



# Sisällysluettelo

Mitä löydät oppaasta.....	3
Hengityksen perusteita.....	4
Hengitys siltana rentoutumiseen.....	5
Vinkkejä rentoutus- ja hengitysharjoitusten ohjaamiseen.....	7
Tietoisku ja harjoituksia äänitteinä.....	8
Harjoituksia tekstinä.....	9
Huulirakohengitys .....	10
Huokaus.....	11
Liukumäki-mielikuvaharjoitus .....	12
Mielikuvaharjoitus hengityksen ja kehon tiedostamiseen (väri).....	13
Mielikuvaharjoitus hengityksen tiedostamiseen (kuminauha).....	14
Kasvojen rentoutus.....	15
Lisälukemista .....	16

# Mitä löydät oppaasta



Tervetuloa Hengähdyshetki -oppaan pariin. Löydät oppaasta tietoa hengityksen perusteista ja siitä, miten hengitystä voi käyttää työkaluna rentoutumiseen. Löydät oppaasta myös valmiita hengitys- ja rentoutusharjoituksia tekstinä ja äänitteinä.

Oppaan sisältö on suunniteltu erityisesti Hengitysliitossa tai hengitysyhdistyksessä vapaaehtoistyötä tekeville, jotka voivat ohjata harjoituksia muille osana vapaaehtoistyötään.

Esimerkiksi liikunnan vertaisohjaajille, vertaisohjaajille, verkkovertaisohjaajille tai elintapamuutosohjaajille. Voit hyödyntää opasta myös itse oman hyvinvointisi ylläpitoon.

Kiitos, että annat aikaasi ja teet arvokasta vapaaehtoistyötä Hengitysliitossa!

# Hengityksen perusteita

Hengitys on automaattinen toiminto ja sitä säätelee aivojen ydinjatkeen hengityskeskus. Hengityksen tärkein tehtävä on keuhkotuuletus ja kaasujen vaihto. Hengityksellä on muitakin tärkeitä tehtäviä kehossamme. Esimerkiksi uloshengitystä tarvitsemme äänen ja puheen tuottamiseen, ja se auttaa ponnistelussa ja voiman tuotossa. Hengityksen rytmisen liike huolehtii selkärangan joustavuudesta ja edesauttaa kehon nestekiertoa.

Pallea on tärkein hengityslihaksemme. Se on kupolimainen lihas rinta- ja vatsaontelon välissä. Sisään hengittäessä pallea liikkuu alaspäin ja keuhkot täyttyvät. Ulos hengittäessä pallea rentoutuu ja palautuu takaisin ylös lepoasentoonsa. Mitä tehokkaammin pallea toimii, sen paremmin elimistö saa sisään hengittäessä happea ja ulos hengittäessä poistettua hiilidioksidia.

Luonnollinen uloshengitysvaihe on kaksi tai puolitoista kertaa pidempi kuin sisäänhengitysvaihe. Uloshengityksen jälkeen on pieni luonnollinen tauko, jolloin hengityslihakset ovat levossa.

Hengitys mukautuu arjen eri tilanteisiin, ja siihen vaikuttaa arjessamme moni asia. Esimerkiksi jännittäessä hartiat saattavat nousta ylöspäin ja hengitys saattaa olla nopeatempoista ja tapahtua vain keuhkojen yläosilla. Pitkittyneessä stressissä pallean liike voi olla minimaalista. Tällöin apuun voivat tulla apuhengityslihakset eli niska- ja kaulan alueen lihakset, jotka kiristyvät entisestään. Hengitys on aina läsnä ja reagoimassa vuorovaikutustilanteissa. Hengitys reagoi monissa arjen tilanteissa nopeammin kuin tietoinen mieleemme.

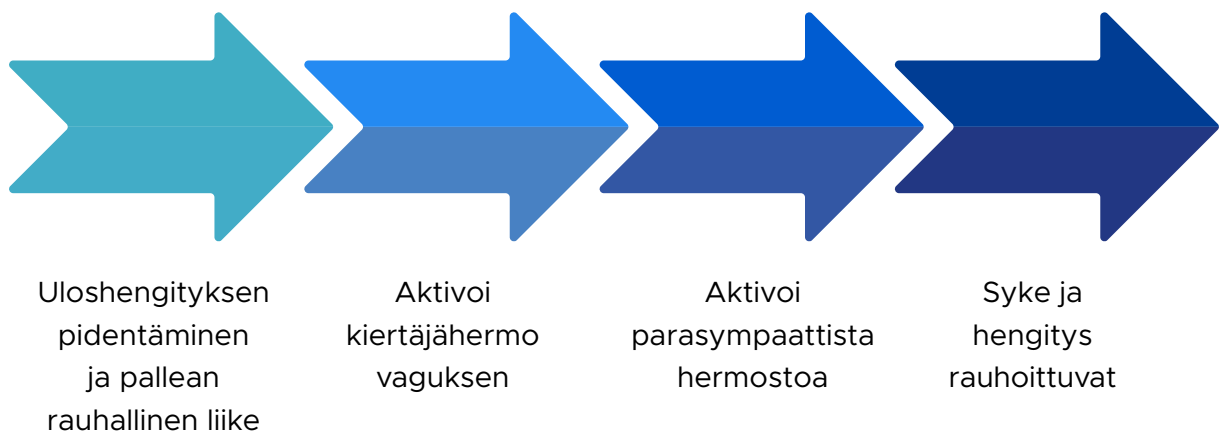


# Hengitys siltana rentoutumiseen

Hengitys on aina mukana kulkeva työkalu rentoutumiseen. Pitkä ja rauhallinen uloshengitys on yksi parhaimpia tapoja rauhoittaa keho sekä mieli. Myös uloshengityksen jälkeisessä tauossa viipyily rauhoittaa. Hengitys on silta mielen ja kehon välillä.

Uloshengityksen rauhoittaminen ja pidentäminen aktivoi kiertäjähermo vaguksen etujuosteeseen. Vagusherma kulkee aivorungosta muun muassa sydämen ja pallean kautta aina ruoansulatuselimistöön asti. Pallean rytmisen ja rauhallisen liikkeen aktivoi tätä hermoa.

Vagushermon aktivaatio herättelee rauhoittavan eli parasympaattisen hermoston. Parasympaattinen hermosto on autonomisen hermoston osa, joka esimerkiksi hidastaa sykettä ja hengitysrytmiä sekä laskee verenpainetta.





# Vinkkejä rentoutus- ja hengitysharjoitusten ohjaamiseen

## ENNEN HARJOITUKSIA:

- » Tutustu harjoitukseen hyvissä ajoin ennen ohjaamista ja tunnustele, onko sinun luontevaa lukea harjoituksia suoraan paperista vai haluatko muokata sanoituksia omaan suuhusi sopivaksi. Pääasia on, että ohjaaminen tuntuu sinusta luonnolliselta.
- » Varmista, että tila on rauhallinen ja osallistujien puhelimet ovat äännettömällä.

## HARJOITUSTEN AIKANA:

- » Älä pidä kiirettä. Puhu hieman normaalia hitaammin ja pidä taukoja. Keskeistä on rauhallinen ja selkeä äänenkäyttö.
- » Anna oman hengityksesi rytmittää puhetta. Jos hengität rauhallisesti, se välittyy myös ohjaukseen.

Voit aloittaa:

- » ”Tee harjoitus omassa tahdissasi.”
- » ”Jos jokin tuntuu epämukavalta, voit muuttaa asentoa tai esimerkiksi keskeyttää harjoituksen.”
- » ”Voit sulkea silmäsi harjoituksen ajaksi, jos se tuntuu sinusta sopivalta.”

Voit lopettaa:

- » ”Kun tunnet olevasi valmis, palaa omaan luonnolliseen tapaasi hengittää.”
- » ”Tunnustele hetki, miltä harjoitus sinusta tuntui”.
- » ”Jos silmäsi olivat kiinni, voi alkaa pikkuhiljaa availemaan niitä.”
- » ”Kiitos harjoituksesta.”

# Tietoisku ja harjoituksia äänitteinä

Alta löydät QR-koodit tietoiskuun hengityksestä ja kolmeen rentoutusäänitteeseen. Löydät harjoitukset Hengitysliiton Youtube-kanavalta.

## TIETOISKU-VIDEO

### Mitä tiedät hengityksestä? (kesto 8:31)

Katso Hengitysliiton asiantuntija Veera Farinin tietoisku siitä, miten hengitys toimii, miten se vaikuttaa sekä fyysiseen että henkiseen hyvinvointiin ja miten jokainen meistä voi vaikuttaa omaan oloomme tietoisella hengityksellä.



## ÄÄNITE

### Mielikuvaharjoitus hengityksen ja kehon tiedostamiseen (kesto 4:48)

Pysähdy hetkeksi mielikuvaharjoituksen äärelle. Hengitysliiton asiantuntija Veera Farin ohjeistaa harjoituksessa, kuinka voit värien avulla havainnollistaa hengityksen kulkua ja vaikutuksia kehoon.



## ÄÄNITE

### Mielikuvaharjoitus hengityksen tiedostamiseen (kesto 3:41)

Rauhoitu videon äärelle ja kokeile rauhoittavaa mielikuvaharjoitusta. Hengitysliiton asiantuntija Veera Farin ohjeistaa lyhyen harjoituksen, joka ohjaa hengityksen tiedostamiseen, rauhoittumiseen ja hetkessä olemiseen.



## ÄÄNITE

### Hengitysharjoitus aloittelijalle – oma hengitys tutuksi (kesto 5:46)

Hengitysliiton asiantuntija Veera Farin ohjeistaa lyhyen, kaikille sopivan hengitysharjoituksen. Video auttaa rauhoittumaan ja rentoutumaan, ohjaa pysähtymään hengityksen äärelle ja kiinnittämään huomiota siihen, kuinka hengitys kulkee kehon läpi ja miten se vaikuttaa eri kehon toimintoihin.



# Harjoituksia tekstinä



Seuraavilta sivuilta löydät hengitys- ja rentoutusharjoitustekstejä, joita voit ohjata muille. Kaikki harjoitukset voi tehdä joko istuen, seisten tai maaten. Ainoastaan Liukumäki-mielikuvaharjoitus kannattaa tehdä istuen tai seisten.

# Huulirakohengitys

Ota itsellesi mukava asento.

Voit sulkea silmäsi harjoituksen ajaksi, jos se tuntuu sinusta sopivalta.

Laske hartiat ja rentouta kasvot.

Hengitä nenän kautta sisään.

Hengitä ulos pienen huuliraon kautta, ikään kuin huuliesi välissä olisi mehupilli.

Keskity pitkään ja rauhalliseen uloshengitykseen.

Tee niin monta toistoa kuin sinusta hyvältä tuntuu.

Kun tunnet olevasi valmis, palaa omaan luonnolliseen tapaasi hengittää.

Jos silmäsi olivat kiinni, voit alkaa pikkuhiljaa availemaan niitä.

Kiitos harjoituksesta.

**i**

Yksi tapa pidentää ja rauhoittaa uloshengitystä on huulirakohengitys. Huulirakohengitys tapahtuu huulien muodostamasta kapeasta raosta, jolloin uloshengityksen aikana hengitetään pientä vastusta vasten. Pieni vastapaine estää pienempiä ilmatiehyitä painumasta kasaan, jolloin ilman uloshengitys helpottuu.



# Huokaus

Ota mukava asento. Jos hyvältä ja sopivalta tuntuu, voit sulkea silmäsi.

Hengitä seuraavaksi nenän tai suun kautta voimakkaasti sisään. Päästä uloshengityksen aikana helpottava huokaus. Voit huokaista juuri sillä tavalla kuin hyvältä tuntuu. Päästä huokauksen aikana irti stressistä, paineesta ja velvollisuuksista. Tunne rentous kehossasi. Sinulla on lupa vain olla ja hengähtää. Voit jatkaa huokailua niin pitkään kuin hyvältä tuntuu.

Kun tunnet olevasi valmis, palaa omaan luonnolliseen tapaasi hengittää. Jos silmäsi olivat kiinni, voit alkaa pikkuhiljaa availemaan niitä. Kiitos harjoituksesta.



# Liukumäki-mielikuvaharjoitus

Ota mukava asento. Laita jalat tukevasti alustalle ja rentouta hartiat. Jos hyvältä ja sopivalta tuntuu, voit sulkea silmäsi.

Vie huomiosi ensin jalkapohjiin. Paina jalkapohjia kevyesti alustaa vasten ja tunne, miten alusta kannattelee jalkojasi.

Tuo tietoisuutesi seuraavaksi hengitykseesi. Älä muuta mitään, anna vain hengityksesi virrata omalla tavallasi, omaan tahtiisi. Voit vain olla ja hengitellä. Voit huomioida, miltä hengittäminen tänään sinusta tuntuu.

Kuvittele seuraavaksi mieleesi liukumäki. Kuvittele, kuinka seuraavalla sisäänhengitykselläsi kävelet liukumäen portaita ylös. Kuvittele, kuinka seuraavalla uloshengityksellä liuut pitkää liukumäkeä rauhallisesti alas. Jatka harjoitusta omaan tahtiisi. Kävele sisäänhengityksellä liukumäen portaita ylös. Ja pitkällä rauhallisella uloshengityksellä laske liukumäkeä alas.

Voit huomata, kuinka hengityksesi saattaa harjoituksen aikana syventyä ja kehosi sekä mielesi rauhoittua.

Kun tunnet olevasi valmis, palaa omaan luonnolliseen tapaasi hengittää.

Tunnustele hetki, miltä harjoitus sinusta tuntui.

Jos silmäsi olivat kiinni, voit alkaa pikkuhiljaa availemaan niitä.

Kiitos harjoituksesta.



# Mielikuvaharjoitus hengityksen ja kehon tiedostamiseen (väri)

Ota mukava asento joko istuen tai maaten. Jos sinusta tuntuu hyvältä ja sopivalta, voit sulkea silmäsi.

Kuvittele mieleesi jokin väri. Kuvittele, kuinka seuraavalla sisäänhengityksellä hengität valitsemaasi väriä sisääsi. Anna seuraavan uloshengityksen kuljettaa väriä pitkin kehoa kohti varpaita.

Tee havaintoja, mihin asti kehoa väri uloshengityksen aikana kulkee. Saisitko kuljetettua väriä jokaisella uloshengityksellä aina hieman pidemmälle? Voit kokeilla, miltä tuntuisi kuljettaa väriä jalkoja pitkin kohti varpaita tai käsivarsia pitkin kohti sormia.

Kuinka kauan maltat viipyillä uloshengityksen jälkeisessä tauossa ennen seuraavaa sisäänhengitystä?

Kun tunnet olevasi valmis, palaa omaan luonnolliseen tapaasi hengittää.

Tunnustele hetki, miltä harjoitus sinusta tuntui.

Jos silmäsi olivat kiinni, voit alkaa pikkuhiljaa availemaan niitä.

Kiitos harjoituksesta.



# Mielikuvaharjoitus hengityksen tiedostamiseen (kuminauha)

Ota itsellesi rento ja sopiva asento joko tuolilla istuen tai alustalla maaten. Jos sinusta tuntuu hyvältä ja sopivalta, voit sulkea silmäsi.

Kuvittele seuraavaksi mieleesi jonkun värinen jumppakuminauha. Mielikuviesi kuminauha voi olla leveä tai kapea ja ihan minkä värinen vain haluat. Aseta mielikuvissasi kuminauha kulkemaan selkärangan myötäisesti rintalastan alaosasta aina lantionpohjaan saakka.

Tunne, kuinka seuraava sisäänhengitys venyttää kuminauhaa ja kuinka seuraava uloshengitys palauttaa kuminauhan löysäksi. Anna jokaisella sisäänhengityksellä kuminauhan sisälläsi venyä ja päästä jokaisella uloshengityksellä kuminauha aivan löysäksi.

Voit leikitellä kuminauhalla ja kokeilla, miten pitkäksi kuminauhan saat seuraavalla sisäänhengityksellä venytettyä tai kuinka pitkään sallit kuminauhan olevan löystyneenä ennen seuraavaa sisäänhengitystä. Leikittele kuminauhalla ja tutki, millainen venytys ja rytmi tuntuu sinusta juuri nyt sopivalta.

Kun tunnet olevasi valmis, palaa omaan luonnolliseen tapaasi hengittää.

Tunnustele hetki, miltä harjoitus sinusta tuntui.

Jos silmäsi olivat kiinni, voit alkaa pikkuhiljaa availemaan niitä.

Kiitos harjoituksesta.



# Kasvojen rentoutus

Ota hyvä ja rento asento istuen, seisten tai maaten. Anna hartioiden ja kaulan lihasten rentoutua.

Jos hyvältä ja sopivalta tuntuu, voit sulkea silmäsi. Vie huomiosi ensin päälle. Onko päälle joitain kohtia, joista voisit hellittää?

Siirrä huomiosi sen jälkeen otsan alueelle. Onko otsan alueella kohtia, joista voisit hellittää? Käytä mielikuvaa, että kaikki otsan rypyt siliävät.

Siirrä huomiosi seuraavaksi silmien alueelle. Rentouta silmät, rentouta turhat jännitykset silmien ympäriltä. Anna silmien levätä silmäkuopissa, kuin ne olisivat turvallisessa pesässä.

Vie sitten huomiosi poskien alueelle, onko poskien alueella kohtia, joista voisit hellittää?

Vie seuraavaksi huomiosi leuan alueelle, pystytkö antaa leuan rentoutua ja valahtaa alaspäin? Anna kielen rentoutua, etsi sille mahdollisimman hyvä paikka. Anna ylä- ja alahampaiden irrota kevyesti toisistaan.

Onko kasvoissasi vielä joku kohta, josta voisit hellittää? Sinulla on vain lupa olla.

Kun tunnet olevasi valmis, palaa omaan luonnolliseen tapaasi hengittää.

Tunnustele hetki, miltä harjoitus sinusta tuntui.

Jos silmäsi olivat kiinni, voit alkaa pikkuhiljaa availemaan niitä.

Kiitos harjoituksesta.



# Lisälukemista:

Hengitä ja hengästy. Opas hengityssairaille turvallisesta liikunnasta. 2. uudistettu painos. 2020.

Martin M. Hengitys virtaa. Kirjapaja Helsinki 2016.

Martin M. Hengitä tämä hetki. Kirjapaja Helsinki 2022.

Martin M., Seppä L., Nissinen R. Hengitysterapeutin työkirja. Mediapinta 2017.