

Hengitys on elämän lähde. Joissakin jooga-suuntauksissa uloshengityksen jälkeistä taukoa kutsutaan pieneksi kuolemaksi.

Anna ilman virrata

Hengitys vaikuttaa terveyteen, tunteisiin, ajatuksiin ja tietoisuuteen – kaikkeen, mitä meissä on. Silti se on kenties suurin sokea piste ihmisen arjessa.

TEKSTI JAANA-MIRJAM MUSTAVUORI KUVITUS TEEMU RAUDASKOSKI

Meren aalloilla, vuodenajoilla ja kuunkierrolla on rytmensä. Myös ihmiskehossa on monia rytmejä – sydän sykkii, ja hengitys kulkee sisään ja ulos.

Kun hengitys on optimaalista, keho ja mieli ovat tasapainossa. Kun hengitys on epätasapainossa, ihminen hengittää pinnallisesti, haukkoo ilmaa tai hengitys salpautuu. Silloin tarvitaan apua.

– Hengityksen ensisijainen tehtävä on huolehtia hapen saannista ja poistaa elimistöstä aineenvaihdunnan tuloksena syntynyttä hiilidioksidia. Solut eivät toimi ilman kaasujen vaihtoa. Samalla hengitys säätelee kehon happoemästäsapainoa, kertoo psykologi ja psykoterapeutti

Minna Martin.

Hengitys vaikuttaa myös hermostoon ja immuunipuolustukseen. Jos ihminen ei koe olevansa turvassa ja käy jatkuvasti kierroksilla, hengitys saattaa mennä epätasapainoon. Silloin hermosto, hormoni-toiminta ja lihaksisto ovat hälytystilassa.

Jos tämä jatkuu pitkään, immuunijärjestelmän toiminta heikkenee. Se voi ilmetä toistuvina flunssina ja jatkuvana kuumeiluna. Suolisto-ongelmatkin ovat yleisiä.

Joskus ihmiset yli- tai alihengittävät tai hengitys on katkonaista tai se salpautuu.

Martin kertoo, että hengitys liikuttaa mieltä. Tunne-elämän, ihmissuhteiden ja hengityksen välillä on koko ajan yhteys.

Pelko salpaa hengen

Kaikki tunteet, vuorovaikutus- ja ihmishuhdekokemukset vaikuttavat siihen, miten hengitämme, ja päinvastoin. Mieli ja keho ovat yhteydessä. Jos ihminen tuntee olevansa turvassa, hengitys virtaa vapaasti, ja jos pelottaa, hengitys salpautuu.

Hengitystavoissa näkyy se, miten ihminen on tottunut olemaan vuorovaikutuksessa. Juuret ovat usein syvällä lapsuuden kokemuksissa. Hengitystavat opitaan jo varhain, ja ne automatisoituvat. Ihminen säätelee itseään aikuisenakin tavoilla, jotka on oppinut lapsena.

– Hengityksen pulmiin liittyy usein stressiä, ahdistusta, pelkoa tai muita vaikeita tunteita sekä ongelmia tunteiden säätelyssä. Moni ei osaa rauhoittaa itseään, koska ei ole lapsena oppinut sitä. Toiset voivat olla lapsena herkempiä ja vaatisivat paljon enemmän rauhoittamista. Sama pätee aikuisiinkin, Martin sanoo.

Rytmi seuraa tarvetta

Millaista on luonnollinen hengitys? Martin mukaan se vastaa tarkasti sen hetkisiä aineenvaihdunnan tarpeita.

Se on erilaista lepotilassa ja silloin, kun ponnistamme fyysisesti.

Ihmishuhdetasolla se on kokemusta siitä, että meillä synkkaa toisen kanssa. Silloin saatamme jopa hengittää ajoittain samassa rytmissä.

– Nisäkkäät hengittävät yleensä nenän kautta. Se on myös ihmisille synnynnäinen tapa, Minna Martin sanoo.

– Pallealihas toimii silloin optimaaliseksi, ilma puhdistuu nenäontelossa ja hengitetyn ilman annostus vastaa tarkemmin kehon tarpeita kuin suun kautta hengitettäessä. Myös haistamisella on suuri merkitys hyvinvoinnille.

Martin kertoo, että suun kautta hengittäminen on usein päälle jäänyt reagointi hätätilaan. Silloin elimistöstä saattaa poistua liikaa hiilidioksidia, jolloin happoemästäsapaino järkkyy.

Kun ihminen hengittää suun kautta, hän käyttää herkästi apuna niskan, kaulan ja kasvojen lihaksia. Tällöin pallea ei pääse toimimaan tarkoituksenmukaisesti. ➔



PASI LEINO

MINNA MARTIN

on raisiolainen psykologi, psykoterapeutti ja fysioterapeutti. Hän harrastaa joogaa, vuorivaelluksia sekä taidetta ja kulttuuria. Hän on kiinnostunut mentalisaatiosta, mikä tarkoittaa ihmisen kykyä ymmärtää kokonaisvaltaisesti itseään ja vuorovaikutusta toisten kanssa.

TUNNISTA HENGITYS-HÄIRIÖT

LIKAHENGITYKSESSÄ eli hyperventilaatiossa hengitys on nopeaa ja ihminen hengittää enemmän kuin olisi tarpeen. Sen seurauksena veren hiilidioksidimäärä pienenee. Tämä voi aiheuttaa erilaisia oireita: rintakipua, tukehtumisen tunnetta, käsien puutumista ja huimausta.

ÄÄNIHUULISALPAUKSESSA sisäänhengitys salpautuu hetkeksi, kun äänihuulet sulkeutuvat. Silloin voi tuntua, ettei saa happea. Näin voi käydä esimerkiksi rasittavan liikunnan aikana tai refluksitautidissa.

Kannattaa selvittää, ettei toiminnallisen hengityshäiriön taustalla ole mitään sairautta. Jos ei ole, hengitys- ja rentoutusharjoituksista voi olla apua.

Lähde: Terveyskirjasto

Tärkeä tyhjä hetki

Hengitys on olennainen osa sanatonta viestintää. Katseiden, ilmeiden ja asentojen ohella ilmaisemme paljon tunteita hengityksen, äänneiden ja huokauksien avulla. Haukottelemme ikävyytyneinä, tuhaudamme närkästyneinä ja huokaillemme kokiessamme mielihyvää.

Sisäänhengitys aktivoi ja uloshengitys rauhoittaa elimistöä. Kun ihminen kokee olonsa turvalliseksi, hän voi Martinin mukaan antautua levossa ollessaan uloshengityksen jälkeiseen taukoon, tyhjään hetkeen.

Siinä laukeaa totaalinen elimistön lepotala. Silloin ei tarvitse koko ajan tarkkailla, mitä seuraavaksi tapahtuu. Saa vain olla.

– Uloshengityksen jälkeisen tauon aikana elimistön hiilidioksidipitoisuus nousee vähän. Tauko tavallaan huolehtii hapen ja hiilidioksidin fysiologisesta tasapainosta. Kun hengitys rauhoittuu, elimistö ja hermosto rauhoittuvat, ja ihminen on halukkaampi olemaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa.

Hoida stressiä ja virettä

Moni käy jatkuvasti ylikierroksilla stressin takia ja kaipaa rauhoittumista. Joskus taas on tarve nostaa vireystilaa, kun mieli on alakuloinen eikä saa mitään aikaiseksi.

Hengitystä voi käyttää apuna kumpaankin suuntaan. Jos olo on vetämätön, voi tehdä aktivoivia, innostavia ja energiaa antavia hengitysharjoituksia. Jos kaipaa rauhoittumista, voi kokeilla rentouttavia harjoituksia.

– Hengitysharjoituksia tekemällä oppii palauttamaan kehon fysiologisen tasapainon. Kun keho rauhoittuu ja lihakset rentoutuvat, ihminen kokee olonsa turvalliseksi. Silloin uskaltaa olla oma itsensä ja voi sietää myös vaikeita tunteita.

Vahvaa elämänvoimaa

Kun synnymme, vedämme ensimmäisen kerran ilmaa keuhkoihimme. Kun kuolemme, hengitämme viimeisen kerran ulos. Siinä välissä on koko elämämme.

Myös jooga- ja meditaatio-opettaja, kulttuuriantropologi **Mia Jokiniva** on pohtinut paljon hengitystä.

– Koska hengitys on automaattista ja siihen voi tietoisesti vaikuttaa, se on hieno mahdollisuus tietoisuuden lisäämiseen.

On itse asiassa täysin mullistavaa, että hengityksen kautta meillä on pääsy elin-toimintojamme säätelevään autonomiseen hermostoon ja voimme siten vaikuttaa omaan vireys- ja stressitasoomme.

Jokinivan mielestä hengitys on ehkä suurin sokea piste ihmisen arjessa. Sitä ei useinkaan huomaa, vaikka jokainen meistä hengittää noin 20 000 kertaa päivässä, ja koko elämä on siitä kiinni.

Joogassa mietitään paljon sitä, mitä hengitys on. Siihen liitetään monesti sana *prana*, joka tarkoittaa elinvoimaa. Hengitys on elämä itsessään, henki. Toisaalta se on ilman mekaaninen liike sisään ja ulos.

– Kun hengittää sisään ja ulos, prana alkaa vähitellen keräytyä kehoon elinvoimaksi. Joogassa ajatellaan, että hengityksessä itsessään on jotain niin vahvaa elämän substanssia, että meidän pitää kohdella jokaista hengityskertaa arvokkaana ja käyttää prana hyvin hyödyksi.

Joogafilosofian mukaan ilmassa on erityisen paljon pranaa tiettyinä hetkinä. Siksi hengitysharjoituksia kannattaa tehdä auringon noustessa ja laskiessa sekä erityisen vehmailla paikoilla ja vesistöjen äärellä.

Ennalta määrätty

Joogassa on suuntauksia, joissa ajatellaan, että ihmisen elämän hengityskierrot ovat ennalta määrätty. Jokaiselle sielulle, joka syntyy maan päälle, on annettu tietty määrä hengityskertoja. Kukin saa sitten itse päättää, miten ne käyttää.

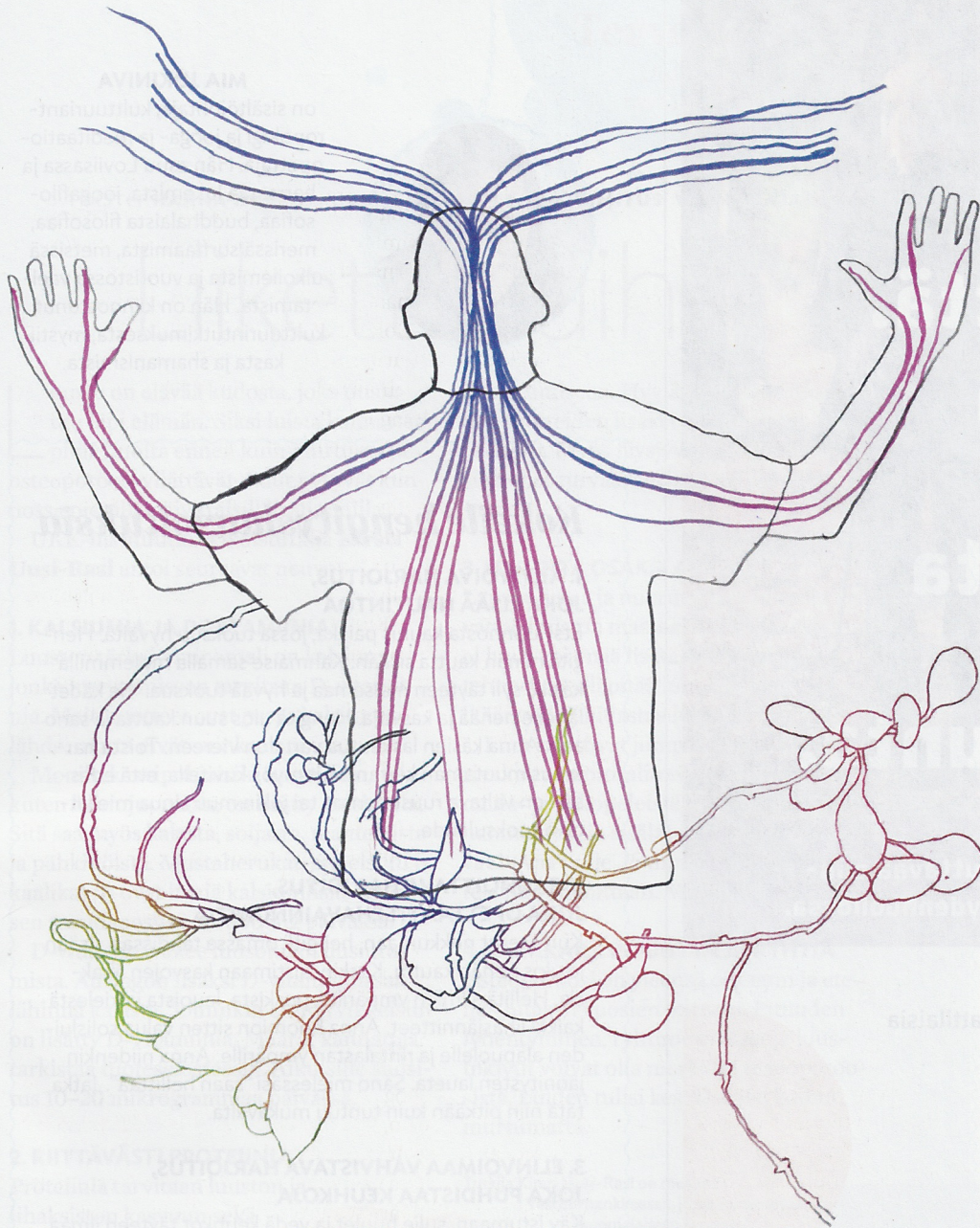
– Jos rasitat itseäsi hirveästi, juokset asiasta toiseen, treenaat rajusti ja elät rankan elämän, käytät hengityskierrot nopeammin loppuun. Jos elät joogisen tai meditatiivisen elämän, jossa kontrolloidaan ja pidennetään jatkuvasti hengityksiä, elämä pitenee. Silloin kestää kauemmin käyttää ennalta määrätty hengityskerrat, Jokiniva kertoo.

Usein luullaan, että joogan hengitysharjoituksissa yritetään hengittää enemmän happea. Jokinivan mukaan asia on päinvastoin.

Joogassa pyritään hypoventilaatioon, joka on hyperventilaation vastakohta. Pyritään siis hengittämään vähemmän.

Mielen ja hengityksen liitto on tärkeä. Vasta kun hengityksen liike onnistutaan pysäyttämään, mieli voi hiljentyä.

– Joogafilosofissa ajatellaan, että pienikin hetki, jolloin hengitys lakkaa



APUA HENGITYSVAIVOIHIN

- **Kaikki**, mikä auttaa keuhkoja ja palleaa toimimaan paremmin, auttaa hengittämään paremmin.
- **Jos** keuhkojasi kuormittaa liikunnan puute eikä rintarankasi liiku hyvin, yläselän lihastuen voimistaminen auttaa.
- **Jos** palleasi on kireä eikä liiku kunnolla, voit venyttää sitä tekemällä taaksetaivutuksia. Myös fysioterapeutti tai hieroja voi auttaa tässä. Kokeile myös vahvistaa palleaa. Tee pumppavia hengityksiä tai laita 3–4 kiloa painava hernepusi pallean päälle, kun makaat lattialla.
- **Hengitä** nenän kautta ja anna kasvolihasten, kaulan ja niskan rentoutua. Opettele rauhoittumaan ja asettumaan makuualueen kannateltavaksi. Silloin voit antaa itsesi vain olla ja hengitellä omassa tahdisasi sisään ja ulos. Samalla voit huomata hengityksesi liikkeen.
- **Harjoittele** rentoutumista muutenkin. Lopputulos voi olla sama kuin hengitysharjoituksilla. Hieronta, koiran kanssa ulkoilu, ihana kylpy ammeessa, metsäretki – kokeile, mikä saa sinut rentoutumaan. Se tasapainottaa samalla hengitystä.
- **Jos** hengitysongelmat ovat jatkuneet pitkään, hae apua. Esimerkiksi psykofyysiseen fysioterapiaan erikoistunut ammattilainen voi antaa neuvoja.
- **Muista**, että hengitysvaikeuksien takana voi olla jokin sairaus, kuten astma, refluksitauti tai sydänsairaus. Silloin on tärkeää hoitaa sitä.

liikkumasta, on arvokas. Mieli voi silloin pysähtyä. Joissakin joogasuuntauksissa uloshengityksen jälkeistä taukoa kutsutaan pieneksi kuolemaksi.

Hetki, jolloin kaikki ilma on tyhjentynyt keuhkoista, voi symboloida joogassa hetkeä, jolloin jokainen meistä hengittää viimeisen kerran ulos. Lepääminen siinä hetkessä on Jokinin mukaan hienoimmillaan hyvin syvä tila.

– Joogassa tätä tyhjää hetkeä pidennetään harjoitusten avulla. Vaikka keho, mieli ja hengitys pysähtyvät, jäljelle jää kaikkea tarkkaileva tietoisuus. Kokemus ”minästä” hälvenee, kun käytetään pitkälle jalostuneita hengitystekniikoita.

Tavoitteena tasapaino

Joogahengitykseen eli *pranayamaan* kuuluu lukemattomia erilaisia hengitystekniikoita. On voimakkaita ja rajuja,

pitkiä pidätyksiä sisältäviä ja mieltä haastavia tekniikoita sekä rauhoittavia, lempeitä ja hiljaisia tekniikoita.

– Yleensä joogassa hengitetään nenän kautta mutta joskus myös suun kautta. Se on luonnollista, jos hapen tarve kasvaa suureksi fyysisen ponnistelun takia, Mia Jokiniva sanoo.

Hengitysharjoitukset sopivat hyvin myös ihmisille, joiden on vaikea treenata hengityselimistöä fyysisen liikunnan avulla.

– Siinä saadaan samat hyödyt keuhkoille kuin hengästyttävässä liikunnassa.

Joogassa ajatellaan, että hengitys, tunteet ja ajatukset vaikuttavat toisiinsa. Jos jokin niistä kiihtyy, se vaikuttaa kaikkiin muihinkin. Siksi hengityksen avulla voidaan vaikuttaa mieleen.

Lyhyetkin päivittäiset hengitysharjoitukset opettavat ihmistä pysähtymään itsensä äärelle. Se lisää kykyä havaita itsensä.