

OPAS INNOSTUJILLE, JOKA HALUAVAT
TOTEUTTAA ELÄMÄÄNSÄ
TASAPAINOSSA JA VOIDA HYVIN

HENGITTÄMÄLLÄ *hyvinvointia*



JOY MENTORING





MOIKKA, *olen Heidi!*

Olen Heidi, entinen suorittava elämäntapauupuja, nykyinen tasapainoa rakastava ilopilleri. Päädyin kiinnostumaan hengityksestä oman sairastumiseni kautta. Olin suorittanut elämäni perfektionismin ja saavutusten ristitulessa koko aikuisikäni, tehden kahta työtä 18 vuoden ajan. Yhdistin hektisen ja vastuupainotteisen projektipäällikön ja ryhmäliikuntaohjaajan työt (omalla yrityksellä) yhteen elämään. Suoritin kaikkia elämän osa-alueita sata lasissa. Vauhtia ja vaarallisia tilanteita riitti iloiselle ja kaikesta innostuvalle luonteelleni. Elinkin vuosikausia adrenaliinin varassa; jatkuvasti burn out:in ja ylikunnon kynnyksellä. Tammikuussa 2021 korona pysäytti minut, josta seurasi terveyteni totaalinen romahdus.

Seurasi kahden vuoden long covid taistelu, joka on osaltaan edelleen käynnissä. Käänsin jokaisen kiven, jonka löysin, jotta saisin hermostoni palautettua ja elämäni takaisin. Tämän oppimatkan aikana koko elämänsenteeni on muuttunut, sekä suhteeni omaan kehoon ja hyvinvointiin. Enää en missään tapauksessa halua palata vanhaan elämäni, jossa elin jatkuvassa riittämättömyyden tunteessa ja jatkuvassa ylivireessä. Olen löytänyt valtavan hyviä työkaluja kehon ja mielen tasapainottamiseen. Paras niistä on oma hengitys ja sen säätely. Nyt haluan jakaa oppini sinulle.



OPPAAN

sisältö



KENELLE

Sinulle, jolla on hektinen elämäntyyli ja vaikea rauhoittua.

HENGITYS

Miksi hengityksemme häiriintyy ja mitä siitä seuraa?

RATKAISU

Miten voimme korjata epätasapainotilaa?

HARJOITUKSIA

Ensiaskeleet, joilla aloittaa.

OMA KOKEMUKSENI

Mitä hengitysharjoitukset toivat minun elämäni, ja mitä haluan tarjota sinulle?



KENELLE

Tämä opas on sinulle, jolla on hektinen elämäntyyli, jatkuva varuillaan olemisen tunne, huomaat hengityksesi muuttuneet ajan saatossa, olet jatkuvassa sairastelukierteessä tai kroonisessa stressissä.

Tämä on myös sinulle, joka haluat optimoida suorituskyykyäsi ja viedä kehoasi kohti luonnollista tasapainoa.

Oma hengityksemme on myös yksi parhaimmista työkaluista rauhoittaa kehoa ja mieltä, ja saavuttaa ns meditatiivinen (sisäisen rauhan) tila.



HENGITYS

ja sen häiriintyminen

Hengitys on yksi luonnollisimmista asioista elämässämme. Se tapahtuu automaatiolla. Niin automaatiolla, että vaikka se alkaa hiljalleen häiriintymään ja muuttumaan, niin emme kiinnitä siihen huomiota. Huomaamme ehkä eron muussa fyysisessä ja henkisessä terveydentilassamme, mutta emme sitä, miten hengitysjärjestelmämme reagoi elämäämme.

FUN FACTS

Kun kehon ja mielen ylikuorma kasvaa, aktivoituu sympaattinen ”taistele tai pakene” hermostomme:

- Syke ja verenpaine nousevat
- Hengitys kiihtyy
- Hengitämme enemmän suun kautta
- Olemme valmiita toimimaan

Tämä on elimistömme normaali ja myös erittäin hyödyllinen ominaisuus, joka pitää meidät turvassa vaaroilta ja saa meidät toimimaan. Jos valppaus on aktiivisena liian pitkään ja ylivireystila kroonistuu, alkaa ongelmat. Myös hengitysjärjestelmämme mukautuu uuteen tilanteeseen.

Lopulta kehomme on tilassa, jossa:

- Hengitämme pääosin ylä- ja apuhengityslihaksilla
- Pallean toiminta vähenee
- Nenähengityksen määrä vähenee
- Hengitämme tiedostamattamme enemmän ja nopeammin



HENGITYSJÄRJESTELMÄN EPÄTASAPAINO

Noidankehä on valmis. Alamme oireilla mitä kummallisimmilla tavoilla. Tämän noidankehän nimi on tiedostamaton liikahengitystila, eli hyperventilointitila. Tällöin ihminen hengittää niin, että keuhkoista poistuu enemmän hiilidioksidia, kuin kehon aineenvaihdunnan toiminnassa syntyy. Hiilidioksidivajeesta seuraa hapenpuute, hengitysteiden ja verisuonten supistuminen ja hiilidioksidin sietokyvyn heikentyminen.

Liikahengittäminen ei läheskään ole näkyvää, vaan se voi olla niin huomaamatonta, että sitä ei itsekään huomaa, ennen kuin asiaan alkaa kiinnittämään huomiota.

Merkkejä, joista voit päätellä hengitysjärjestelmäsi olevan epätasapainossa:

- Jatkuva huokailu ja haukottelu
- Syvät spontaanit hengenvedot
- Nopea hengästyminen
- Niiskutus ja rykiminen
- Äänekäs hengitys
- Kuorsaus



KROONISEN EPÄTASAPAINOTILAN OIREET

Hengitys:

Hengenahdistus, tukkoisuus, limaisuus, toistuvat hengitystietulehdukset, heikentynyt haju- ja makuaisti, kuorsaus, uniapnea.

Hermostojärjestelmä, aivot, mieli:

Huimaus, liiallinen hikoilu, kylmät kädet, käsien ja jalkojen pistely. Heikentynyt keskittymiskyky, jännitys, ylivilkkäisyys, päänsärky, ahdistus, masentuneisuus, ärtyneisyys, stressi.

Sydän:

Epäsäännöllinen syke, sydämen muljahtelut.
Kivut rinnan alueella.

Miksi hengityksemme häiriintyy?

- Liian kiihkeä elämänrytmi eli jatkuva kiire, krooninen stressi, jännitys, varuillaan olo, jatkuva huoli
- Epäterveellinen ravinto
- Liikunnan puute tai liioiteltu hengitys liikkuessa
- Liian kova treenaaminen
- Teknostressi (some, läppäri, ruutuaika)
- Tavaksi jäänyt suuhengitys



STRESSI

Yksi suurimmista hengityksen häiritsijöistä on stressi.

Stressi voi olla positiivista tai negatiivista, ja sen vaikutukset voivat olla fyysisiä tai psyykkisiä.

Vaikka positiivinen stressi auttaa saamaan voimavaroja ja sietämään negatiivista stressiä, niin myös pitkään jatkuva innostuminen alkaa käymään kuormittavaksi. Keho tarvitsee lepoa sekä negatiivisesta, että positiivisesta stressistä.

Kun arkielämään lisätään arkivelvollisuudet, jännittävät ruutuajan tuomat tilanteet (some, pelit, jännät sarjat) ja kaikki muu negatiivinen stressi ja kiire, joita koemme, alamme ymmärtämään missä pyörteessä kehomme tekee parhaansa selviytyäkseen. Sen tehtävä on toteuttaa elämää sinun toiveidesi ja halujesi mukaisesti.

Jos lepoa ei suoda, alkaa elimistö tasaamaan tilannetta mm. hengitysjärjestelmän kautta. Tilanteen kroonistuessa hengityskeskus ohjelmoituu alhaiselle hiilidioksiditasoa ylläpitävälle hengitykselle. Vaikka stressitekijät lopulta poistuisivat, tarvitaan useimmiten pitkä toipuminen tai toistuvia hengitysharjoituksia, jotta tilanne tasapainottuu.





RATKAISU

Korjataksemme vallitsevaa kehon epätasapainotilaa ensimmäinen askel on hengittää mahdollisimman usein nenän kautta. Kiinnitä huomiota hengitykseesi, kun teet kotiaskareita, olet kävelyllä tai teet töitä.

- Hengitätkö paljon suun kautta?
- Haukotko usein syvään henkeä?
- Hengästytkö helposti?

Harjoittele sulkemaan suu silloin, kun sitä ei oikeasti tarvita. Jos huomaat haukkovasi henkeä, hidasta tarkoituksellisesti uloshengitystäsi.



NENÄHENGITYKSEN HYÖDYT

Typpioksidilla on kyky tuhota viruksia, bakteereja ja sientä. Inhaloitavaa typpioksidia onkin käytetty useiden hengitysoireiden ja -sairauksien hoitoon. Nenähengityksessä erittyy (nenän sivuonteloissa) typpioksidia jopa 20x enemmän kuin suuhengityksessä. Meillä on siis luontainen keino hoitaa elimistöämme. Suun kautta hengitettäessä edessä ei ole suodatinta, vaan kaikki ilma epäpuhtauksineen päätyy keuhkoihin. Suuhengitys ohjautuu pääosin ylähengitysteihin, jolloin pallea ei liiku. Pallean läpi kulkee vagusherma. Vagusherma, eli kiertäjähermo, on ihmisen pisin aivohermo ja rauhoittavan parasympaattisen hermostomme tärkein hermo. Syvä ja rauhallinen palleahengitys stimuloi ja hieroo vagushermaa, joka katkaisee tehokkaasti stressireaktion ja aktivoi palautumisen.

Testaa:

1. Kun hengität syvään sisään, mitkä kehon osat liikkuvat?
 - Jos rintaranka nousee enemmän kuin pallea, hengityksesi on pinnallista
 - Jos pallean alue ei nouse lainkaan, on korkein aika auttaa kehoa
 -
2. Kun pidät suusi kiinni, missä kielesi on?
 - Kielen "lepoasento" on ylhäällä kitalaessa. Jos kielesi on löysänä suussa, olet todennäköisesti suuhengittäjä, ja todennäköisesti myös kuorsaaja. Ellet ole vielä, niin vahvasti menossa sitä kohden.





HARJOITUKSIA

Tässä harjoituksia, joilla pääset kivasti alkuun. Päivittäin toistettuna tulet huomaamaan eron kehossasi. Ohjatuissa harjoituksissa mukaan tulee harjoituksen aikainen ohjeistus ja myös mahdollinen musiikki ja harjoituksen teema. Rakastan myös hengityksen ja liikkeen yhdistäviä harjoituksia. Hengitystekniikoita on useita ja niillä on kaikilla erilainen vaikutus kehoon ja mieleen. Harjoituksia on muutaman minuutin mittaisista yli tunnin harjoituksiin.

HARJOITUKSIA

- Hengitä normaalilla intensiteetillä sisään, keskittyen että hengitys kulkee syvälle alas, kuitenkin pidentämättä hengitystä. Jarruta hieman uloshengitystä. Keskity, että palleasi liikkuu. Hengitä koko ajan nenän kautta. Laske sisäänhengityksellä neljään ja ulos 6-8. Toista 10-30 kertaa. Huomaa vaikutus kehoosi ja mieleesi.
- Tee kävelylenkki pelkän nenähengityksen kanssa. Jos koet tarvetta avata suusi, hidasta tahtia. Huomaa kehitys ajan saatossa. Nenähengityksellä on jopa juostu maratoneja.
- Hengitä nenän kautta sisään ja hymise uloshengitys niin, että kurkkusi värisee. Tämä hidastaa automaattisesti uloshengitystä. Väriä rauhoittaa hermostoa. Kokeile pitää uloshengityksen jälkeen lyhyt tauko, jos harjoitus tuntuu helpolle.
- Intensiivisempi harjoitus (oma suosikkini): Hengitä suun kautta sisään ja ulos. Hengitys on yhtä pitkä sisään ja ulos. Välissä ei ole taukoja, vaan hengitys soljuu aaltomaisena. Hengitä tietoisesti niin, että myös pallea nousee rinnan lisäksi ja hengitä nyt tietoisesti laajemmin ja pidempään. Sisäänhengitys on aktiivinen ja uloshengitys on passiivinen. Hengitä näin 20 kertaa. Vedä sitten syvään happea ja pidätä hengitystä niin kauan, kuin se tuntuu siedettävälle. Ole mahdollisimman rentona. Voit toistaa tätä useita kierroksia ja pidentää hengitysmääriä / pidätysaikaa. Tarkkaile kehosi reaktiota ja harjoituksen jälkeistä tilaa. Miten harjoitus vaikuttaa kehoosi, hengitykseesi ja vireystilaasi? Älä tee tätä harjoitusta myöhään illalla.



OMA *kokemukseni*

Kun tein ensimmäisen intensiivisen pitkän hengitysharjoitukseni, elämäni mullistui. Kehoni ja mieleni reagoi uskomattoman paljon. Lähdin innolla koulutukseen. Kahden viikon harjoittelun jälkeen keskikävelysykkeeni olivat tipahtaneet parilla kymmenellä, yölliset keskisykkeet palasivat tasolle, joita en ollut nähnyt vuosiin ja unenlaatuni parani. Viruksen jälkeinen tila kehossani tasaantui ja aloin vihdoinkin toipumaan kehoni epätasapainotilasta: jatkuva sairastelu loppui, keuhkoni toimivat taas normaalisti treenatessa ja ylikierrokset rauhoittuivat. Harjoitukset olivat korkeintaan 15min pituisia.

Hengitysharjoitukset toivat minut myös ennätysnopeasti ns. meditatiiviseen tilaan, jossa ajatuksenvirta rauhoittui ja mieli lepäsi. Sain kirjaimellisesti kovalevyyni tilaa.



En voi luvata näitä kaikkia vaikutuksia sinulle, mutta todella niitä sinulle toivon.

Hengitysharjoituksista on koettu mitä ihmeellisempiä vaikutuksia kehoon ja mieleen. Vain kokeilemalla eri tekniikoita voit nähdä vaikutuksen kehoosi ja mieleesi. Missioni on tuoda hengitysharjoitukset tavalliselle kansalle, helposti lähestyttävällä tyylilläni.



HALUAISITKO LISÄÄ?

LIITY *odotuslistalle*

Jos olet kiinnostunut kuulemaan lisää ja kokeilemaan ohjattuja hengitysharjoituksia, liity odotuslistalle tulevaan pilottiryhmääni. Saat tilaisuuden tulla mukaan pilottihintaan, sekä osaksi kurssin luomisprosessia.



JOY MENTORING



SEURAA & OTA YHTEYTTÄ:

@JOY.MENTORING
INFO@JOYMENTORING.FI
WWW.JOYMENTORING.FI



Lähteet:

<https://buteykoclinic.com/the-buteyko-method/>

Koulutus <https://breathmasters.com/breathwork-coach/>