

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. 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 elämänsenteni on muuttunut, sekä suhteeni omaan kehoon ja hyvinvointiin.

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 JA SEN HÄIRIINTYMINEN

Miksi hengityksemme häiriintyy ja mitä siitä seuraa?

RATKAISU

Miten voimme korjata kehon epätasapainotilaa?

HENGITYS JA MIELI

Miten voimme vaikuttaa hengityksellä mieleemme?

HARJOITUKSIA

Ensiaskleet, joilla aloittaa.

OMA KOKEMUKSENI

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



KENELLE

Tämä opas on sinulle, jolla on hektinen elämäntyyli, kärsit jatkuvasta varuillaan olemisen tunteesta tai lamaantumisesta, huomaat hengityksesi muuttuneet ajan saatossa, olet jatkuvassa sairastelukierteessä tai kroonisessa stressissä.

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

Oma hengityksemme on myös yksi parhaimmista työkaluista hoitaa mieltämme. Se on yksinkertaisin tie aidon itsemme äärelle.



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. Modernin elämänrytmin vuoksi arviolta jopa 60% maailman väestöstä hengittää väärin.

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 ja hektisyys ovat valloillaan liian pitkään, ylivireystila kroonistuu ja alkaa ongelmat. Muiden kehon puolustusreaktioiden lisäksi myös hengitysjärjestelmämme mukautuu uuteen tilanteeseen.

Keho on tällöin tilassa, jossa:

- Hengitämme enemmän ylä- ja apuhengityslihaksilla
- Pallean toiminta vähenee
- Nenähengityksen määrä vähenee
- Hengitämme tiedostamattamme sisään enemmän ja nopeammin
- Sisään- ja uloshengityksemme eivät ole enää tasapainossa



HENGITYSJÄRJESTELMÄN EPÄTASAPAINO

Noidankehä on valmis. Alamme oireilla mitä kummallisimmilla tavoilla. Tämän oravanpyörän nimi on tiedostamaton liikahengitystila. Tällöin ihminen hengittää niin, että keuhkoista poistuu enemmän hiilidioksidia, kuin kehon aineenvaihdunnan toiminnassa syntyy.

Hiilidioksidivajeesta seuraa hapenpuutetta, korostettua hengitysteiden ja verisuonten supistumista ja lopulta hiilidioksidin sietokyvyn heikentymistä.

Liikahengittäminen ei läheskään aina ole näkyvää.

Maailman muutoksen myötä jopa suurin osa meistä hengittää tiedostamattaan väärin ja oireilee sen myötä.

Merkkejä, joista voit päätellä hengitysjärjestelmäsi olevan epätasapainossa:

- Lyhyt ja pinnallinen hengitys
- Korostettu sisäänhengitys
- Ahtauden tunne keuhkoissa
- Huokailu, haukottelu ja syvät hengenvedot
- Nopea hengästyminen
- Niiskutus ja rykiminen
- Äänekäs hengitys
- Kuorsaus



KROONISEN EPÄTASAPAINOTILAN OIREET

Hengitys:

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

Hermojärjestelmä, aivot, mieli:

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

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, näyttöpäätetyö)
- Tavaksi jäänyt suuhengitys
- Traumaperäinen hermoston epätasapainotila





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.





HENGITYS JA MIELI

Autonomisen hermoston toiminta on vahvasti kytköksissä mielenterveyteen. Hengityksellä ja sen säätelyllä pystymme vaikuttamaan tehokkaasti autonomisen hermoston toimintaan ja sitä kautta myös mieleemme hyvinvointiin.

HENGITYS JA MIELI

Hengitys on yksinkertaisin keino säädellä omaa hermostoamme. Ajatuksemme, huolemme, sävymme puhua itsellemme ja vallitseva mielentilamme ovat suoraan yhteyksissä hermostomme tasapainoon. Kun järjestelmäsi on ylikuormassa, on myös mielesi ylikuormassa. Vuosien varrella kehoomme jääneet kuormat/tapahtumat/käsittelemättömät tunteet rasittavat hermostoamme, jonka johdosta voimme olla jatkuvasti varuillamme jopa automaattisesti; pahimmillaan joka lapsuudesta asti.

Kun osaamme säädellä hermostoamme ja opimme purkamaan kehomme kuormaa, opimme säätelemään myös mieltämme. Kun kehotietoisuutemme paranee, opimme myös tunnistamaan kehon viestejä paremmin. Tutustumme aitoon omaan itseemme.

Hengitystyöskentelyä käytetään fyysisen harjoittelun lisäksi myös traumaattisten kokemusten käsittelyyn, oman intuition löytämiseen, ahdistuksen ja stressin purkamiseen, sekä itseensä uudelleen tutustumiseen. Tämä vaatii intensiivisempää ja pidempää harjoittelua. Itse olen kokenut näistä jokaisen, mutta se vaatii pitkäjänteisyyttä, oman epämukavuusalueen yli menemistä. sekä vaikeiden tunteiden kohtaamista.





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. Ajattele että täytyt tuun tankki. Jarruta hieman uloshengitystä. Keskity, että palleasi liikkuu. Hengitä koko ajan nenän kautta. Laske sisäänhengityksellä neljään ja ulos 8. Toista 10-30 kertaa. Huomaa vaikutus kehoosi ja mieleesi. Voit tehdä tämän myös musiikin tahdissa.
- 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, mieleesi 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 ja aloin vapautumaan vuosien varrella kerätyistä taakoistani.



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. Haluan tehdä hengityksen kanssa työskentelystä hauskaa ja jotain sellaista, mitä odotat innolla.



HALUAISITKO LISÄÄ? TULE MUKAAN PIAN ALKAVALLE

HENGITYS

verkkokurssilleni

Kurssilla opetan sinulle lisää hengityksen vaikutuksesta henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Ohjattujen harjoitusten tavoitteena on opettaa sinun hengitysjärjestelmäsi joustavammaksi ja terveemmäksi. Harjoitukset ovat myös täydellinen keino palautua tähän hetkeen, sekä antaa keholle ja mielelle ansaittu breikki. Teemme sekä aktivoivia, että rauhoittavia harjoituksia.

Pilotti-kurssilla toivon saavani sinun arvokkaat mielipiteesi ja reaktiosi harjoituksiin. Varmistaaksesi paikkasi pilotti-kurssilla, seuraa tulevia uutiskirjeitäni, sekä Instagram - tiliäni. Toivottavasti nähdään kurssilla!



SEURAA & OTA YHTEYTTÄ:

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



Lähteet:

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

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