

16.10.2026

Helpotusta nuorten ahdistukseen

Helmikuussa 2026 julkaistussa tutkimuksessa havaittiin, että nenän kautta tehty pidennetyn uloshengityksen harjoitus vähensi nuorten kokemaa ahdistusta ja vaikutti autonomisen hermoston reagointiin kuormittavissa tilanteissa.

Nenähengityksen ahdistusta lievittävä vaikutus vahvistui, kun siihen yhdistettiin ryhdikäs kehon asento. Avoin voima-asento lisäsi nuorten kokemusta omasta pystyvyydestä ja vähensi koettua ahdistusta. Lähde: *Synergistic and distinct effects of expansive posture and nasal breathing on psychological and physiological self-regulation in adolescents*. Julkaistu 7.2.2026, *Scientific Reports*.

Kokeen harjoitus muistuttaa tunnettuja mielialaan vaikuttavia *Fake it till you make it* -harjoituksia (mm. hymyily ja sankariasento). Tutkimustieto kertoo, että jo kahden minuutin voima-asento voi vaikuttaa itsevarmuuteen, riskinottoon ja jopa stressihormoneihin.

Tulokset tukevat Hoitava Hengitys HB® -harjoittelun keskeistä ajatusta siitä, että hengitystapaan voidaan tietoisesti vaikuttaa ja hengitysharjoittelua voidaan hyödyntää hermoston säätelyn tukena.

Hoitavassa Hengityksessä nenähengityksen elvyttäminen sekä hengityksen hidastaminen ovatkin keskeisiä harjoittelun keinoja. Ehkäpä testaamme myös hengitysharjoitusten ja voima-asennon yhdistelmää!

Muun muassa tästä hengityksen ja hermoston vuoropuhelusta kerron lisää marras-joulukuussa ilmestyvässä *Hoitava Hengitys - Jotta hengitys olisi hoitavaa* -kirjassa. **Kirja on nyt ennakkomyynnissä!**

ENNAKKOTILAUSHINTA 28,90 e (norm. 32,90 e). Toimituskulut sisältyvät hintaan. Kirja julkaistaan ja toimitetaan marras-joulukuun aikana.

Ennakkotilaushintaa on voimassa 15.11. saakka.

Joskus nopeat päätökset ovat parhaita!

Vielä ehdit mukaan Hoitava Hengitys -ohjaajakoulutukseen!

Koulutus tarjoaa arvokasta lisäosaamista hyvinvoinnin alalla jo toimiville, tai hyvinvointiin suuntaaville alan vaihtajille.

Hoitava Hengitys -ohjaajakoulutuksen aikataulu:

24.–25.10. Aloitusviikonloppu Tampereella.

7.11. Etäkoulutuspäivä.

19.11. Sparrausilta.

12.-13.12. Päätösviikonloppu Tampereella (voit osallistua myös etänä).

Lue lisää [täältä](#).

Lähetä vapaamuotoinen hakemuksesi sähköpostiin [marketta\(at\)hoitoraide.fi](mailto:marketta(at)hoitoraide.fi)

Haluatko oppia omasta hengityksestäsi lisää?

Hoitava Hengitys -kurssilla opit ymmärtämään ja tasapainottamaan omaa hengitystäsi sekä lievittämään hengitysoireita.

- Maksuton [Hoitava Hengitys -luento ja hengityshetki](#) Helsingissä 21.10. klo 18.00.
- [Hoitava Hengitys -etäkurssi](#) 28.10. alkaen.
- [Hoitava Hengitys -kurssi](#) Helsingissä 21.11.
- Maksuton [Hoitava Hengitys -luento ja hengityshetki](#) Fuengirolan Sofia opistossa 29.11.
- Hoitava Hengitys -kurssi [Fuengirolan Sofia-opistossa](#) 30.11. alkaen.
- [Hoitava Hengitys -verkkokurssien](#) avulla voit perehtyä menetelmään ja harjoitteisiin itsenäisesti, omaan tahtiin.

Unididge-kursseilla opit Hoitava Hengitys -harjoitteiden lisäksi didgeridoon soittamista.

- 31.10. Unididge-kurssi [Helsingissä](#).
- 17.11. alkaen [Unididge-etäkurssi](#).

Huom. Unididge-kurssien osallistumismaksuun voi käyttää myös ePassi ja Edenred -etuuksia.

UUTUUS: [Didgeridoonsoiton alkeet -verkkokurssilla](#) voit opetella soiton perusteet itsenäisesti omaan tahtiin.

**Aurinkoisin syysterveisin,
Marketta**