

HENGÄHDYSPAIKKA

Miika Hynninen
vankilapastori

Hengitä syvään

Ihminen pystyy olemaan kolme viikkoa syömättä, kolme päivää juomatta ja kolme minuuttia hengittämättä.

Syöminen, juominen ja hengittäminen ovat oivia ikkunoita kuluvaan paaston aikaan. Kuudessa viikossa valmistaudumme kristinuskon keskeisiin hetkiin – hiljaisen viikon syvistä tunnoista kohti pääsiäisen iloa ja vapautta. Valmistautua voi niin hengellis-henkisen kuin ruumiillisenkin harjoituksen avulla.

Paastoaminen ymmärretään useimmiten tauno pitämiseksi kiinteän ravinnon nauttimisesta. Alussa kerratun selviytyjän nyrkkisäännön mukaan ihminen kykenee riuduttamaan itseään varsin pitkään vailla ruokaa. Usein paastoaja pidättäytyy ruuista, joihin kokee erityistä kiustausta. Kiustausten vastustaminen ja riippuvuuksien kanssa kilvoittelu ovat kristillisen paaston keskiössä.

Nesteiden nauttiminen on kiinteää ravintoa tärkeämpää elimistön toiminnassa. Erilaisissa laihdutus- ja kehonpuhdistuspaastoissa nimenomaan nesteitä nauttimalla taataan tarvittava ravinto-aineiden saanti.

Tipattomasta tammikuusta selviytyneet voivat venyttää raitistunutta elämäntapaansa pääsiäiseen saakka. Monelle keväinen paasto onkin terveellisen elämäntavan, liikunnan lisäämisen, hyvän unen ja laadukkaan ravinnon nauttimisen aikaa.

Nyrkkisäännön toiminnoista ihmiselle kaikkein välttämättömintä on hengittäminen. Siksi ihminen on automatisoinut hengityselimistön käytön. Hengitys ei ole olennaista ainoastaan hapen saamisen vaan – ehkä hieman yllättäen – myös sosiaalisen selviytymisen kannalta.

Kiinnittämällä huomiota hengitykseen, sen rytmiä ja kestoä sätelemällä, voimme vaikuttaa hermoston ja hormonien toimintaan. Säätelyn avulla aktivoimme kehon rauhoittumisjärjestelmää.

Rauhoittunut ihminen kykenee olemaan tunteikas, avoin ja kiinnostunut ympäristöstään. Hän kykenee muuttamaan ajatteluaan, käyttämään sisäisiä voimavarojaan ja luovuuttaan, jolloin ongelmanratkaisu- ja oppimiskyky paranevat. Luottamushormoniksi kutsutun oksitosiinin erityis lisääntyy. Se vähentää ahdistusta ja laskee elimistön stressihormonien määrää. Kyky sosiaaliseen käyttäytymiseen, vuorovaikutukseen ja luottamuksen pysyvyyteen parantuu.

Kevätauringon heijastaessa yöpakkasten kovetamilta hengittäminen on helppo hengittäminen. Hengitä siis. Hengitä syvään.

Vakaumuksellisella kolumnipaikalla vuorottelevat seurakuntapastori Salla Autere, vankilapastori Miika Hynninen, piispa Kaarlo Kalliala, kirjailija Minna Kettunen ja lähetystyöntekijä Anni Takko.

KURKISTUKSIA

Vanhat kirjat kiertoon

LAURA KUIVALAHTI

Neljän kaveruksen joukko on julkaisemassa sovelluksen, jonka avulla vanhat kirjansa voi myydä helposti eteenpäin.

Selaamo-mobiilisovelluksella otetaan kuva kirjan kannesta, skannataan myytävän kirjan viivakoodi ja määritellään sille sopiva hinta. Sen jälkeen se laitetaan myyntiin ”omaan kirjahyllyyn”, josta teoksen voi jakaa myös Facebook-kirpputorille.

Maksuton sovellus julkaistaan maaliskuun lopussa.

Selaamoon voi tutustua Selaamon kaverit-ryhmässä Facebookissa tai haakea koekäyttäjäksi osoitteessa www.selaamo.fi.



Nenähengitys hoitaa terveyttä

Stressi saa meidät ylihengittämään. Samalla kehosta poistuu liikaa elintärkeää hiilidioksidia.

TEKSTI JA KUVITUS: STIINA HOVI

Marketta Manninen opettaa työkseen ihmisiä hengittämään. Eikö hengitys olekaan myötäsyntyinen taito?

”Nykyään ylihengitetään. Se tarkoittaa, että haukotaan ilmaa, mutta happi ei kunnolla kulkeudu kudoksiin asti.”

Manninen kiinnostui hengityksen vaikutuksesta terveydentilaan, kun hänen kuusivuotiaalla pojallaan todettiin astma. Pojalle aloitettiin lääkitys.

Manninen halusi etsiä tautiin pehmeämpää hoitokeinoja selvitettyään, miten valtava vaikutus lääkkeillä on elimistöön. Hän löysi Buteyko-menetelmän.

Suomesta ei kuitenkaan löytynyt Manniselle menetelmän opettajaa. Hän matkusti Lontooseen ja koulutautui Buteyko-ohjaajaksi.

Sen jälkeen Manninen alkoi ohjata Buteyko-hengitysharjoituksia pojalleen. Kolmen kuukauden harjoittelun jälkeen pojan astmalääkitys voitiin puolittaa. Lopulta se saatiin jättää kokonaan pois. Astma oli saatu oireettomaksi.

Konstantin Buteyko oli ukrainalainen lääkäri, joka havaitsi, että kuolevat potilaat hengittivät raskaasti tai ilmaa haukkoen. Hän kiinnostui hengitystapojen vaikutuksista elimistöön.

Buteyko alkoi kehittää terveysvaikutteisia hengitysharjoituksia. Harjoittelemalla hän sai muun muassa oman korkean verenpaineensa laskemaan normaalille tasolle.

Marketta Manninen on itse muokannut Buteyko-menetelmää lempeämpään suuntaan.

”Buteykossa jotkut harjoitukset ovat aika rankkoja hengityksen pidentämiseen. Itse uskon lempeämpään tapaan. Rasittunut keho ei kaipaa lisää stressiä.”

Syntyi Hoitava hengitys, joka vie Mannista nykyisin kursittamaan ylämäri Suomen. Kurssilla opitaan useita eri harjoituksia laadukkaampaan hengitykseen.

”On ihanaa havaita, että ihmisiä on alkanut kiinnostaa hengittämisen vaikutus hyvinvointiin!”

Stressi on merkittävin hengitystämme häiritsevä tekijä. Stressaantunut hengittänee nopeasti ja pinnallisesti. Kyse on ylihengityksestä.

Ylihengittävä ihminen vetää jatkuvasti liikaa ilmaa sisäänsä – yleensä suun kautta.

Syntyä noidankehä, jossa kiihtynyt hengitys aiheuttaa keholle stressiä ja stressi puolestaan kiihtynyttä hengitystä. Kierre täytyy pysäyttää ajatuksen kanssa.

Keho on varuillaan ja valmistilassa koko ajan. Älylaitteet ovat iso stressitekijä, ne vaativat aivoilta jatkuvaa valppautta ja sitä kautta tekevät hengityksestä pinnallista ja tiheää.

Myös vääränlainen ruokavalio ja ylensyönte rasittavat kehoa. Prosessoitua ja itselle sopimatonta ruokaa vaatii paljon ruuansulatusta, mikä lisää myös hengitystä.



Marketta Manninen näyttää, miten syvä paleahengitys tuntuu vatsassa, mutta rintakehä ei liiku.

Hengitysilmaamme sisältää 21 prosenttia happea. Elimistö pystyy käyttämään siitä vain 6 prosenttia, jolloin veren happisaturaatio eli happikylläisyys pysyy normaalina. Veren happisaturaatio on 96–98 prosenttia, ei enempää. Ilmaa haukkomalla emme siis hyödy, päinvastoin.

Nykyään aletaan pikkuhiljaa ymmärtää hiilidioksidin vaikutus hapensaantiin.

Lihastyö tuottaa hiilidioksidia elimistöön. Ylimäärä poistuu uloshengityksessä, mutta keho tarvitsee hiilidioksidia tietyn määrän happimolekyylien vapauttamiseen verestä elimistön käyttöön.

Tanskalainen Christian Bohr havaitsi ilmiön jo 1900-luvun alussa. Silti yhä elää sitkeästi uskomus, että mitä isommin hengität, sitä paremmin saat happea.

Vaikutus on itse asiassa juuri päinvastainen. Kun ihminen vetää palkeet pullolleen ilmaa ja huokaa yhtä isosti ulos, poistuu kehosta elintärkeää hiilidioksidimäärää.

Ulkoa päin tuleva hiilidioksidi ei ole ratkaisu, asian pitää hoitua kehon oman kaasujenvaihdon kautta.

Hiilidioksidin toinen tärkeä tehtävä elimistössä on rentouttaa sileää lihaskudosta. Sitä on kehossa verisuonien, suoliston ja hengitysteiden ympärillä ja se on tahdosta riippumatonta. Liian vähäinen hiilidioksidin määrä vaikuttaa näihin supistavasti.

Toki asiaan liittyy myös muita fysiologisia tekijöitä, mutta hiilidioksidi on niistä yksi.

masta: ylihengityksestä suun kautta. Elimistön hiilidioksidipitoisuuden laskiessa hengityskeskus käskää kehoa lopettamaan hengittämisen hetkeksi, jotta hiilidioksidin määrä saadaan kohdalleen. Siitä johtuvat unenaikaiset hengityskatkokset.

Manninen suosittelee kokeilemaan helppoa keinoa: ”Teippaa suu yöksi kiinni ihoitepillillä! Se on helppo tapa varmistaa öinen nenähengitys.”

Elimistö sopeutuu pikkuhiljaa liian alhaiseen hiilidioksidimäärään. Jatkuvassa huokailussa ja haukottelussa ei ole kyse hapenpuutteesta, vaan lisääntyneestä hiilidioksidimäärästä, josta elimistö haluaa eroon, koska ei ole totunut siihen. Hengityskeskusta pystyy onneksi kuitenkin kouluttamaan.

”Hillitse omia hiilidioksidipäästöjäsi!” Marketta Manninen kehottaa.

”Hengittämällä rauhallisemmin, laadukkaammin ja ennen kaikkea nenän kautta hallitset parhaiten kehosi hiilidioksidimäärää.”

Ulkoa päin tuleva hiilidioksidi ei ole ratkaisu, asian pitää hoitua kehon oman kaasujenvaihdon kautta.

Hiilidioksidin toinen tärkeä tehtävä elimistössä on rentouttaa sileää lihaskudosta. Sitä on kehossa verisuonien, suoliston ja hengitysteiden ympärillä ja se on tahdosta riippumatonta. Liian vähäinen hiilidioksidin määrä vaikuttaa näihin supistavasti.

Toki asiaan liittyy myös muita fysiologisia tekijöitä, mutta hiilidioksidi on niistä yksi.

Nenän tehtävät hengityksessä

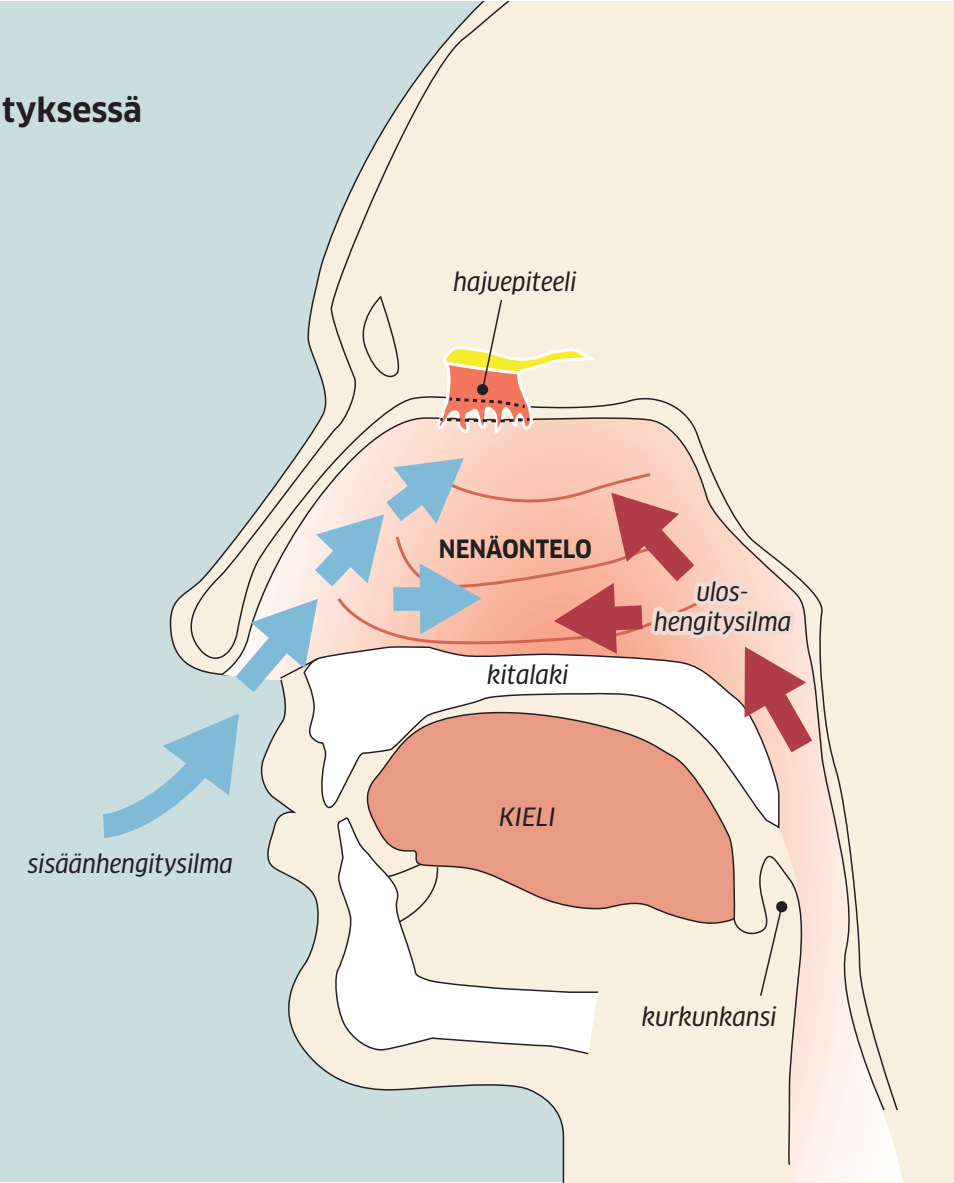
Nenä on tärkeä suodatin.

Nenään tulevista bakteereista suurin osa tarttuu limakalvoihin ja tuhoutuu. Nenä suodattaa pöly- ja pienhiukkaset. Nenän kautta hengitettäessä ilman epäpuhtaudet poistuvat elimistöstä 15 minuutissa. Suun kautta hengitettäessä poistuminen kestää jopa 2–3 kuukautta.

Nenä lämmittelee ja kosteuttaa hengitysilman, jolloin hengitystiet ja keuhkot rasittuvat vähemmän.

Nenä säätelee hengitystilavuutta. Lapsilla nenähengitys edesauttaa kasvojen luuston normaalia kehitystä, sillä silloin pään vahvin lihas eli kieli pysyy oikealla paikallaan rentona kitalakea vasten.

Nenäontelossa muodostuu typpioksidia. Se laajentaa verisuonia, tuhoaa bakteereja ja hillitsee tulehdusreaktioita. Se myös nopeuttaa värekarvojen toimintaa ja toimii hermoston viestinviejänä.



Kun esimerkiksi verisuonten ympärillä olevat lihakset supistuvat, verenpaine suomissa kasvaa. Jos supistustila jää pysyväksi, seurauksena voi olla terveysongelmia.

Optimaalinen hengitysvolyymi on 4–6 litraa ja 6–12 hengenvettoa minuutissa. Yhden hengityskerran ilmamäärä on keskimäärin puolisen litraa.

Moni hengittää moninkertaisen määrän huomaamattaan. Osviittaa saa mittaamalla oman hengitystihetytensä per minuutti.

Maksimisuurituksessa ihminen voi hengittää jopa parisataa litraa ilmaa minuutissa, jolloin levossa hengitetty 16 litraa saattaa tuntua vähältä, mutta on silti liikaa.

Hengitys pienenee luonnollisesti heti, kun siirrytään nenähengitykseen.

Kun hengitystä alkaa tarkkailla, se väistämättä häiriintyy. Suun kautta hengittämään tottunut joutuu keskittymään alkuun huolellisesti. Nenähengitys tulee kuitenkin automaattiseksi pikkuhiljaa.

”Alkuun voi esiintyä puhdistusoireita, kun keho totuttelee uuteen hengitystapaan. Limaneritystä, tukkoisuutta, päänsärkyä ja väsymystä voi esiintyä alkupäivinä. Niistä ei kannata pelästyä”, Manninen rauhoittelee.

Vähemmän on siis enemmän. Nenä on hengittämistä varten, suu syömistä ja puhumista.

Testaa oletko ylihengittäjä: hoitavahengitys.fi/ylihengitystesti

Stressi on merkittävin hengitystämme häiritsevä tekijä.

YLIHENGITYKSEN OIREITA

Hengityksen vinkuminen, hengenahdistus, yskä, huonontunut maku- ja hajuaisti, ilmaisuus, haukottelu, huokailu, tukkoisuus ja/tai vuotava nenä, niiskutus, toistuvat hengitystietulehdukset, jatkuvat allergiaoireet.

Uniapnea, kuorsaus, levoton ja heikko uni, jatkuva väsymys. Epätodellinen olo, heikko keskittymiskyky, liiallinen hikoilu, huimaus, käsien ja jalkojen pistely, päänsärky.

Sydämen nopea tai epäsäännöllinen syke, kivut rinnan alueella, sydämen muljahtelut.

Lisääntynyt virtsaamisen tarve, yökastelu, suolisto-oireet, kuten ripuli tai ummetus, suun kuivuminen.

Ahdistus, jännitys, masennus, ärtyneisyys, stressi.

HYVÄ HENGITYS HYÖDYTTÄÄ

Hyvä hengitys tapahtuu nenän kautta, myös liikkueissa. Alkuun on maltettava hidastaa tahtia niin, että keho tottuu.

Syvä paleahengitys on oleellista. Syvähengitys näkyy vatsassa, sisäänhengityksellä vatsa pullistuu. Rintakehä sen sijaan ei liiku.

Hengityksen korjaaminen: volyymin pienentäminen, rytmin tasoittaminen, rytmin hidastaminen.

Hyvä hengitys on syvä, rauhallista, kevyttä ja helppoa. Terveen ihmisen hengitys ei ole ulkopuoliselle kuultavissa eikä nähtävissä.

Hengityksen korjaamisella on monia hyötyjä. Esimerkiksi astmaoireet saattavat helpottua niin, että lääkitystä voidaan lääkärin

KOMMENTTI

STIINA HOVI
stiina.hovi@mt.1.fi

Hengitys rauhoittaa kierrokset

Olen stressaaja. Ulospäin se ei ehkä näy, mutta sisuksissa kyllä tuntuu. Vatsassa, päässä ja varsinkin nukkumisessa. Iltaisin saattaa olla vaikea napata unenpästä kiinni, kun aivot hyrräävät päivän tahtuutta. Aamuöinen heräily on ikävän tuutta.

Osallistuin Hoitavan hengityksen kurssille tarkoitukseni selvittää, olisiko hengitysharjoituksista apua omaan stressikehooni.

Pilatestunneilta syvä paleahengitys oli entuudestaan tuttua, mutta pelkkä nenähengitys uutta. Selityskin hapen ja hiilidioksidin yhteispelistä kävi järkeen. Siispa kokeilemaan.

Harjoituksia pitäisi tehdä paljon, mieluiten tunti päivässä ja ainakin viisi minuuttia kerrallaan. Havaitsen sen olevan vaikeaa, ajatukset vaeltavat ja keskittyminen herpaantuu helposti. Lisäksi tunne ilman loppumisesta hiilidioksiditason noustessa tuntuu alkuun epämiellyttävältä.

Tieto siitä, että saan happea kyllä riittävästi, ja tunne johtuu vain kehon totuttomuudesta helpottaa oloa.

Ajan kanssa treeni helpottuu, ja nenästä tulee luontainen hengityselin. Pystyn kävelemään reippaastikin pelkän nenähengityksen varassa.

Kehon kierrokset alenevat selvästi, kun keskittyn hetkeksi hengittämään syvää paleahengitystä nenän kautta. Käteväää myös keskellä työpäivää.

Pitkäaikaisia vaikutuksia on vielä vaikea sanoa, mutta aion ehdottomasti jatkaa harjoituksia.

Paleahengitys

Palea on tärkein hengitysilma. Se on kupolimainen lihas, joka sijaitsee keuhkojen alapuolella. Sisäänhengityksessä se supistuu ja laskeutuu alaspäin kohti vatsaa. Uloshengityksessä se rentoutuu ja kohoaa kohti keuhkoja. Palean liike stimuloi myös vatsaa ja suolistoa edistäen ruuansulatusta.

Harjoittele paleahengitystä: Makaa selälläsi toinen käsi rintakehän yläosan päällä ja toinen vatsalla. Hengitä nenän kautta sisään ja ulos. Kun palea toimii oikein, vatsa pullistuu sisäänhengityksellä ja käsi kohoaa. Rintakehän päällä oleva käsi ei liiku. Uloshengityksellä käsi laskeutuu alaspäin. Voit myös kokeilla laittaa esim. kirjan vatsan päälle. Sen tulisi kohota 2–3 cm aina sisäänhengityksellä.

