

## Moni hengittää liikaa ja pinnallisesti

# Hyvä hengitys hoitaa

Moni hengittää väärin: liian suuresti, pinnallisesti ja kiihkeästi. Oikean hengitystekniikan opetteleminen voi tukea terveyttä hämmästyttävän monipuolisesti.

Teksti: Kaisa-Liisa Ikonen

**H**engityksellä tarkoitetaan hapen siirtoa ilmasta soluihin ja hiilidioksidin siirtymistä soluista ulkoilmaan. Hengitystä säätelee autonominen hermosto, joka toimii pääosin tahdosta riippumatta. Hengittämistä ei tarvitse tietoisesti kontrolloida, vaan ilmaa virtaa sisään ja ulos kehosta jatkuvasti.

Hengitystapamme kuitenkin määrittää sen, minkä verran elimemme ja kudoksemme saavat happea ja kuinka paljon hiilidioksidia kehosta poistuu. Hoitava Hengitys -tekniikan kehittäjä ja kouluttaja **Marketta Manninen** toteaa, että liian pinnallisen sekä kiihkeän hengityksen seurauksena liaksi suurentunut hengitysvolyymi on todella yleistä. Se aiheuttaa monenlaisia oireita.

– Kiihkeä, usein suun kautta tapahtuva hengitys aiheuttaa elimistöön hyperventilaatio-tilan, jossa hiilidioksidia poistuu enemmän kuin sitä ehtii muodostua. Tämä ilmiö taas aiheuttaa happivajeen, sillä hiilidioksidia tarvitaan, jotta happi irtaantuisi verestä elinten käyttöön.

### Hengitä nenän kautta

Mannisen mukaan oikea hengitystekniikka on kevyt mutta syvä. Hengityksen tulisi aina kulkea nenän kautta, sillä nenässä on monia toimintoja, joita suussa ei ole: värekarvat ja nenäontelot puhdistavat, lämmittävät ja kosteuttavat hengitysilman, joten keuhkoihin virtaa nenän kautta lähtökohtaisesti parempilaatuista ilmaa kuin suun kautta hengitettäessä.

– Ihmiset ajattelevat, että suun kautta hengittäessä saisi enemmän happea, mutta hapensaannin kannalta suuri hengittäminen on turhaa, koska sisään hengitettävästä hapesta käytämme vain osan ja loput hengitämme ulos. Sen sijaan hiilidioksidia me tarvitsemme enemmän kuin mitä saamme hengitysilma.

Lihastyö tuottaa tuota tärkeää hiilidioksidia, joka toimii hapen vapauttajana verestä. Uloshengityksen mukana poistamme hiilidioksidia, ja mikäli hengitämme liian suuresti, poistamme hiilidioksidia liikaa. Tällöin happi ei irtaannu verestä ja seurauksena on

elimistön happivaje.

– Hiilidioksidi ei ole meille myrkyllistä, vaan tarvitsemme sitä. Kun hengitys on kevyttä mutta silti syvää, pallealihaksen avulla tapahtuvaa, elimistön happi- ja hiilidioksidipitoisuudet pysyvät sopivassa tasapainossa.

### Huono hengitys aiheuttaa vaivoja

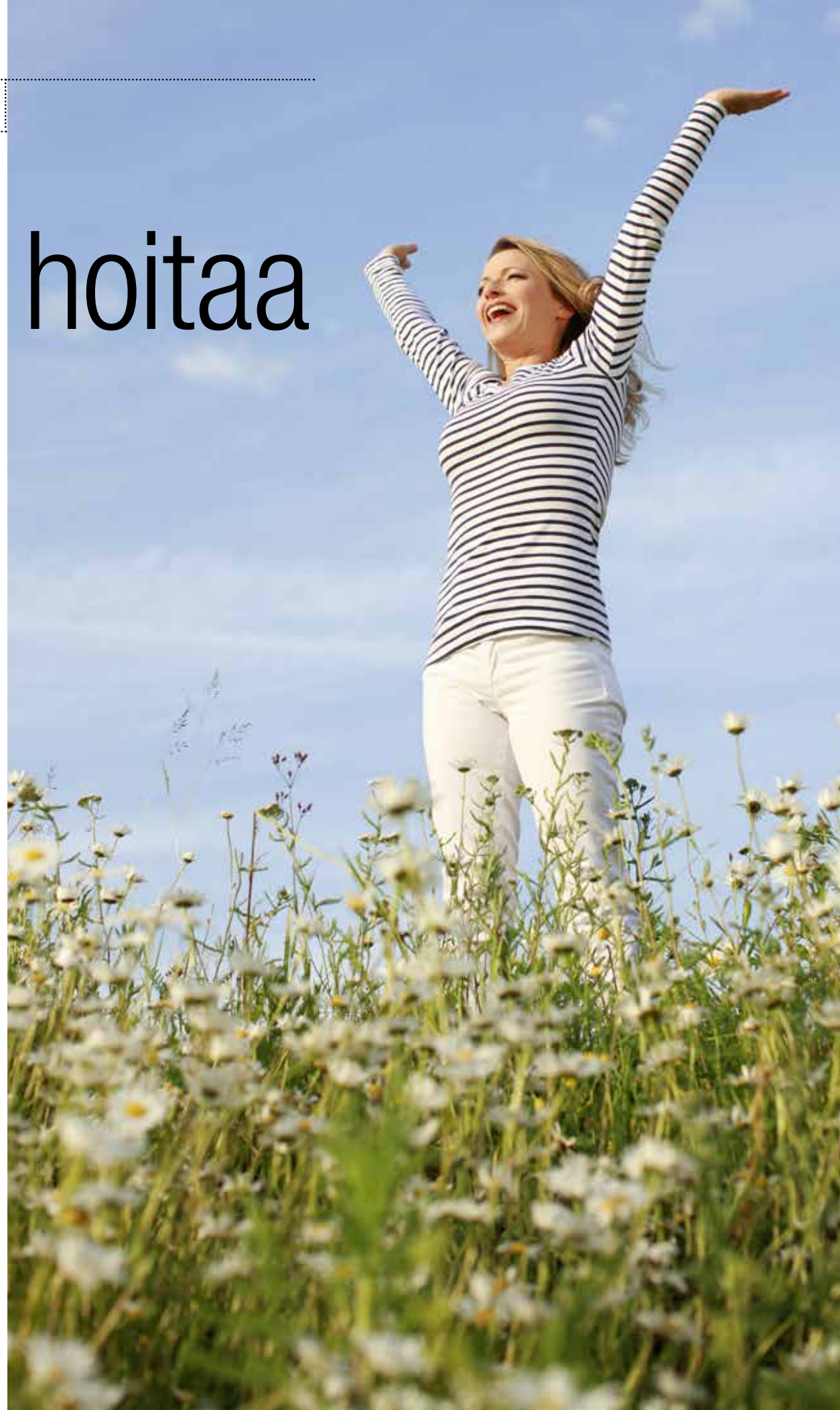
Manninen kertoo, että häiriintynyt hengitys aiheuttaa monenlaisia terveysongelmia, joista aineenvaihdunnan häiriöt ovat tavallisimpia. Oikean hengitystekniikan opetteleminen voi helpottaa esimerkiksi astmaoireita, uni-häiriöitä, stressioireita ja äänenmuodostusta. Hoitavasta Hengityksestä voi olla apua myös painonhallintaan ja liikuntasuoritusten tehostamiseen.

– Hengitys on todella voimakas vaikuttaja elimistön toimintajärjestelmässä. Jonkun mielestä Hoitava Hengitys -menetelmän hyötyjen lista voi olla jopa epäuskottava. Toki terveysongelmat voivat johtua monista eri syistä, mutta hengityksen korjaaminen on perusasia, joka voi edesauttaa moninaisten vaivojen paranemista.

### Harjoittelu pienentää hengitysvolyymia

Mannisen kehittämä Hoitava Hengitys -metodi perustuu lääkäri **Konstantin Buteykon** kehittämään Buteyko-menetelmään, jonka perusajatus on se, että liian suuri hengitysvolyymi vaikuttaa negatiivisesti ihmisten terveyteen. Buteyko perusti teoriansa tekemiinsä huomioihin vakavasti sairaiden hengitysvolyymien kasvamisesta heidän terveydentilansa heikentyessä. Tietoisilla hengitysharjoituksilla hengitysvolyymia voi pienentää, mikä voi vaikuttaa edullisesti terveydentilaan.

Manninen kiinnostui Buteyko-menetelmästä kun hänen oma lapsensa sairastui astmaan. Luontaishoitajana Manninen haki pehmeämpää astmanhoitomuotoa ja löysi lopulta Buteyko-menetelmän. Manninen innostui aiheesta niin, että matkasi Lon-



## Onko hengityksesi heikkoa?

- \* Hengittäessä pidät suuta auki – saat liikaa ilmaa!
- \* Hartiasi kohoilevat hengittäessä – hengität apulihaksilla, et pallealla!
- \* Nenäsi on tukkoinen, huokaillet, haukottelet ja ryyt paljon – hengität suun kautta!

## Harjoittele mahahengitystä

- \* Makaa selälläsi niin, että pidät toista kättä vatsasi päällä ja toista rintakehällä. Pyri hengittämään niin, että vain alempi kätesi liikkuu hengityksen rytmissä.

## Harjoittele vähennettyä hengitystä

- \* Istu rauhallisesti ja pyri hengittämään vähemmän. Vedä henkeä nenän kautta sisään tietoisesti vähemmän kuin normaalisti: pyri hengittämään noin 80-prosenttisesti normaalitalanteeseen verrattuna.

Jos harjoituksesta tulee huono olo ja tuntuu, että ilma loppuu, tilanne johtuu todennäköisesti huonosta hiilidioksidinsietokyvystä, ei suinkaan hapen loppumisesta. Pieni hengitys siedättää elimistöä korkeampaan hiilidioksiditasoon ohjelmoimalla aivojen hengityskeskusta uudelleen. Harjoittelemalla hiilidioksidinsietokyky kasvaa.

## Katso lisää:

- \* Opi lisää Hoitavasta Hengityksestä ja ilmoittaudu Marketta Mannisen kursseille osoitteessa [www.hoitavahengitys.fi](http://www.hoitavahengitys.fi).

**EH IMPORT 1/4 PYSTY**

tooseen opiskelemaan Buteyko-ohjaajaksi. Poika sai hengitysharjoituksista apua. Pian lääkäri totesi tilanteen parantuneen niin, että lääkkeiden määrä voitiin puolittaa ja lopulta luopua lääkkeistä kokonaan.

Manninen koki osan Buteyko-menetel-

män harjoituksista turhan voimakkaiksi, joten hän halusi kehittää hieman lempeämmän tekniikan, jonka nimesi Hoitava Hengitys -menetelmäksi.

– Hoitavan Hengityksen teoria nojaa tutkittuun Buteyko-menetelmään, mutta osa

harjoituksista on erilaisia, lähtökohdiltaan erilaisille harjoittelijoille turvallisempia. Lisäksi Hoitava Hengitys pyrkii normalisoimaan pelkän liikahengittämisen lisäksi myös muita hengityksen häiriöitä, Manninen summaa. \*

## Hoitava Hengitys osaksi arkea



**Hoitava Hengitys -tekniikan kehittäjä ja kouluttaja Marketta Manninen kertoo, että oikean hengitystekniikan opettelu voi tuoda helpotusta monenlaisiin vaivoihin.**

Kuva: Visual RAMA, Raisa Taurinka

**H**oitava Hengitys -menetelmän tavoitteena on oppia sellainen hengitystekniikka, joka kulkee mukana joka hetki. **Marketta Manninen** toteaa, että ei riitä, jos vaikkapa viikoittain käy syvähengittelemässä joogatunnilla, jos normaalissa arjessa hengittää koko ajan pinnallisesti ja liikaa.

– Kyse ei ole pelkästään hengitysharjoituksista vaan siitä, että opitaan hengittämään koko ajan oikein.

Hoitavaa Hengitystä voi opiskella Marketta Mannisen järjestämällä kursseilla, luennoilla ja koulutuksissa, mikä lisäksi hengitystekniikasta voi lukea Mannisen kirjoittamasta Hoitava Hengitys -kirjasta. Tekniikan omaksuminen osaksi arkipäivää on kuitenkin prosessi, joka ei tapahdu päivän tai neljän viikonkaan kursseilla.

– Useimpien hengitys on häiriintynyt vuosikymmenien ajan, joten tilanne ei korjaannu hetkessä. Kursseilla opiskellaan tekniikat, joita sitten jatketaan kotona. Tekniikka on periaatteessa yksinkertainen, mutta siihen sitoutuminen vaatii motivaatiota.

### **Hoitava Hengitys sopii kaikille.**

Manninen kertoo, että kurssien jälkeen osallistujilta tulee mahtavaa palautetta.

– Yksi laitto viestiä, ettei ole enää tarvinnut allergialääkkeitään ja toinen kertoi peruneensa purentakiskotilauksensa, kun vaivat olivat kadonneet Hoitavan Hengityksen myötä.

Myös erilaiset hoitoalan ammattilaiset ovat hyötäneet Hoitava Hengitys -kursseista. Manninen kertoo, että ”liikahengitys” on varsin tavallinen diagnoosi muun muassa sydänoireita, astmaa ja uniapneaa tutkittaessa, mutta lääkäreillä ei ole ollut tarjota vaivaan hoitokeinoja.

– On tärkeää, että potilaalta tai luontaishoitolan asiakkaalta myös kysytään, miten hän hengittää ja pystytään tarvittaessa ohjaamaan parempia hengitystekniikoita.

Manninen jatkaa, että hyvästä hengitystekniikasta on hyötyä aivan kaikille, myös terveille ja oireettomille ihmisille. Manninen järjestää Hoitava Hengitys -kursseja myös perheille.

– Hoitavaa Hengitystä pitäisi opettaa erityisesti raskaana oleville naisille, jotta kohdussa kasvava vauva saisi parhaan mahdollisen elämän alun. Vauvan synnyttyä äiti voisi ohjata tätä oikeaan hengitykseen, jolloin voitaisiin välttyä muun muassa purentavirheiltä tai viimeistään aikuisiässä ilmenevältä kuorsaukselta ja uniapnealta.