

Hengitä hyvää oloa

Kerrankin lapsellisen helppo ja tehokas keino
voida paremmin: hengittäminen!
Lisää hengitystehoa voi saada pienellä keskittymisellä.

TEKSTI SUSANNA CHAZALMARTIN KUVA KUVAPÖRSSI OY/JUPITERIMAGES

Kukapa miettisi tietoisesti hengittämistä: miten vetää ilman sisäänsä ja miten päästää sen ulos. Aivan kuten sydämen lyönti, hengitys on kehon autonominen toiminto. Sen rytmiä ja syvyyttä säätelee ydinjatkeessa sijaitseva hengityskeskus, ja itse työn tekevät lihakset, eli pallea, kylkivälilihakset sekä vatsalihakset. Sisäänhengityslihasten liike aiheuttaa rintakehän sisälle alipaineen, joka saa ilman virtaamaan keuhkoihin. Samalla ilmasta siirtyy happea vereen.

Ulos ilma pyrkii, kun rintakehä palautuu kimmoisuuttaan takaisin lepoasentoon. Tällöin ulkoilmaan poistuu ilman mukana hiilidioksidia.

Elimistön tuuletus on päällä jatkuvasti, sillä off-nappulaa ei ole. Pause tosin löytyy, sillä hengitys on siitä erikoinen autonominen toiminto, että siihen voi myös itse vaikuttaa.

Keskeytysnappulaa käytämme vaikkapa kiekon pyöriessä Leijonien hyökkäysalueella ja sekuntien juostessa uhkaavasti. Hengityksen pidättäminen ja pinnallinen hengitys ovat normaaleja reaktioita stressaavaan tai jännittävään tilanteeseen.

Hengitätkö oikein?

Seiso peilin edessä ja aseta toinen käsi vatsan, toinen rinnan päälle. Hengitä normaalisti sisään nenän kautta, mutta ulos suun kautta.

Vatsa ja rinta kohoavat tasapuolisesti, ilman että hartiat nousevat. Ulos- ja sisäänhengityksen välillä on lyhyt tauko.

➤ Hengität oikeanlaista syvähengitystä.

Vatsa pullistuu, mutta rintakehällä ei tunnu juurikaan liikettä.

➤ Olet vatsahengittäjä. Tarkkaile, onko sinulla jännitystä tai kireyttä ylävartalon alueella. Lytistätkö hartioitasi kasaan tai työskenteletkö näyttöpäätteellä? Pyri vapauttamaan hartiansuutu ja lisäämään rintakehän liikkuvuutta, jotta myös keuhkojen yläosa saisi riittävästi ilmaa.

Liike tuntuu lähinnä rinnan alueella. Sisäänhengityksessä hartiat kohoilevat. Hengitys on tiheää, ja tunnet, ettet saa kunnolla ilmaa keuhkoihin.

➤ Olet rintahengittäjä. Pinnisteletkö kenties pitääksesi vatsan litteänä? Käytätkö puristavia vaatteita? Onko sinulla huolia tai paineita, joihin reagoit vatsan jännityksellä? Pyri rentouttamaan vatsan seutu ja harjoittele palleahengitystä. Voit esimerkiksi asettaa kirjan vatsasi päälle selinmakuulla ja liikuttaa sitä ylös alas hengittämällä.

Hengitys on äänekkästä, tai joudut avaamaan suun sisäänhengityksessä.

➤ Jos joudut tekemään töitä hengittääksesi, sinun on tarpeen käydä lääkäriä varmistamassa, ettei kyse ole keuhkojen tai hengitysteiden sairaudesta tai rakenteellisesta poikkeamasta. ▶

Väärä hengitystekniikka väsyttää.

Samoin reagoivat esimme, kun he joutuivat silmätysten pedon kanssa.

Pömppövatsat esiin

Kaikki meneekin hyvin

niin kauan kuin säästöliekillä hengittäminen liittyy ohimeneviin tilanteisiin. Ongelmaksi asian tekee se, että nykypäivän ihmisellä elämä voi olla yhtä stressiä ja uhan tunnetta. Kehon jännitykset lisääntyvät, ja hengitys muuttuu huomamatta pinnallisemmaksi. Omaksutusta tekniikasta ei ole ihan helppo päästä eroon.

– Hengitys reagoi herkästi ihmisen tunnetiloihin ja fyysiseen oloon, voice massage -terapeutti **Elina Kakko** myöntää.

– Me täällä länsimaissa olemme vieraantuneet itsemme kuuntelemisesta, jota oikean hengitystavan löytäminen edellyttää. Esimerkiksi joogassa ymmärretään, että hengittäminen on silta kehon ja mielen välillä. Hengitysongelmat kertovat terveellä ihmisellä aina henkisestä lukosta.

Jännittyneisyyden lisäksi keskivartalolihavuus, huono ryhti ja jopa nykyajan kauneusihanteista juontuva vatsan sisään vetäminen vaikuttavat hengitykseen. Näyttöpäätteellä töitä tekevä, pömppövatsaansa piilotteleva nainen ei useinkaan käytä koko keuhkojensa kapasiteettia hengittäessään.

– Erityisesti naisten ongelmana on usein niin sanottu solisluu- tai rintahengitys, jossa vain keuhkojen yläosa täyttyy. Toisaalta meillä on myös tapana lytistää hartioitamme ikään kuin pahoittelaksemme olemassaoloamme. Tällöin hengitys ohjautuu puolestaan liiaksi keuhkojen alaosaan, Kakko kuvailee.

Sisäistä hierontaa

Aina, kun rintakehä ja pallealihas eivät pääse liikkumaan riittävän laajasti, hengityksen teho heikentyy ja solut ovat vaarassa kärsiä happivajauksesta. Ihminen väsy, kärsii pääki- vuista tai ruoansulatusongelmista, on apea eikä pysy ehkä enää samalla tavalla terveenä kuin aikaisemmin.

– Elimistön happitaso vaikuttaa kaikkiin vitaleitoimintoihin. Hermoston vireystila voi heiketä ja kognitiivisten toimintojen taso voi häiriintyä, mikäli aivosolujen hapetus on alakan- tissa. Ihminen ei siis pysy aivan niin skarppina kuin normaali- oloissa, professori **Anssi Sovijärvi** Meilahden sairaalasta listaa.

Sovijärven mukaan tehokas hengitys lisää myös joustoa rintakehän alueella, mikä puolestaan parantaa hyvän hengityk- sen edellytyksiä. Kakko on huomannut, että hengitys vaikut- taa jopa selkävaipeihin.

– Pallea on kiinnittynyt paitsi rintalastaan myös kylkiluihin ja lannenikamiin. Näin ollen sen tehokas liike on omiaan parantamaan selän liikkuvuutta. Tiedän ihmisiä, joiden selkä- vaivat ovat parantuneet hyvän hengitystekniikan myötä. Se- län ohella pallean liike hieroo sisäelimiä, esimerkiksi sydäntä, maksaa ja mahalaukkua, ja edistää näin niiden hyvin- vointia, Kakko lisää.

Haukotus kertoo happivajeesta

Jos haluaa kuulostella hengitystään, Kakko neuvoo menemään koukkuselinmakuulle sopivan pehmeälle alustalle, huokaisemaan ensin kerran syvään ja asettamaan sitten kädet rinnan ja alavatsan päälle.

– Hengityksen tulisi saada keskivartalo kasvamaan kohti ke- hon äärialueita. Vatsa liikkuu ulospäin ja rintakehä laajenee, mutta hartiat eivät nouse ylöspäin. Tehokkaimmillaan hengi- tys tuntuu alavatsalla, kyljissä ja selässä asti. Silloin käytössä on niin sanottu syvähengitys, jota voidaan pitää ihanteena.

Sovijärven mukaan yksi selkeä merkki siitä, että on hengit- tänyt liian pitkään liian pinnallisesti, on haukottelu. Se on ihmisen luontainen suojarefleksi, joka avaa keuhkojen sulkeu- tuneita pieniä ilmäteitä. Astetta vakavampia merkkejä hen- gitysongelmasta ovat hengenahdistus ja vinkuva tai rahiseva hengitys.

– Ylipäättään voi sanoa, että jos aistii hengityksensä, jotain on pielessä. Hengästyminen rasituksessa on normaalia, mutta jos levossa joutuu tekemään töitä saadakseen happea, tulisi selvittää ongelman syy, Sovijärvi opastaa.

Hengityslihaksia voi treenata

Tärkeää on myös treenata hengityslihaksia ja tarjota niille so- pivassa määrin rasitusta ja lepoa. Sovijärven mukaan tämä hoituu helpoiten reippailemalla raikkaassa ulkoilmassa.

– Reippaassa liikunnassa hengitys syvenee ja nopeutuu, mikä avaa sulkeutuneita pieniä ilmäteitä keuhkoissa. Tällöin keuhkorakkuloiden tuuletus ja hapenotto tehostuvat. Sopiva liikunta edistää myös rintakehän liikkuvuutta ja sitä kautta hengityslihasten toimintaa. Esimerkiksi joogassa ja pilatek- sessa taivutuksiin yhdistetyt syvät hengitysliekket venyttävät kylkiluiden ja rintalastan välisiä niveliä tehokkaasti.

Oikeanlaista hengitystä voi opetella jopa hengityskoulussa, mutta alkuun pääsee myös hyvin vähällä: hellittämällä.

– Rentoutumisestakin tulee helposti suoritus, joka kään- tyy itseään vastaan. Hengittämisen opettamisen suomalai- sen uranuurtajan, liikunta- ja hengitysterapeutti **Maila Sepän** hengityskoulussa puhutaan sen sijaan hellittämisestä, ja olen itsekin havainnut sen toimivan hyvin. Tässä tilassa jännityk- set pikkuhiljaa hellittävät ja hengityskin kulkee vapaasti ihan luonnostaan, Elina Kakko vinkkaa.

Pallea ei yksin riitä

Tärkein sisäänhengityslihak on pallea, joka sijaitsee vatsa- ja rintaontelon välissä. Lihaksen muoto on kupolin muotoinen ja kiinnittyy rintalastan lisäksi lannenikamiin ja kylkiluihin. Sisäänhengi- tyksessä pallea supistuu ja vetäytyy alaspäin, jolloin rintakehän sisälle kehittyä alipainetta ja ilma virtaa paine-eron suuntaan.

Pallean toiminta ei kuitenkaan yksin riitä. Uloimpia kyl- kivälihaksia tarvitaan nostamaan kylkiluita ja laajentamaan rintakehää. Sisäänhengityksessä rintakehä laajenee siis pallean ansiosta ylös- ja alaspäin ja kylkivälihasten ansiosta eteen- ja taaksepäin.

Uloshengitys tapahtuu levossa passiivisesti: sisäänhengitys- lihakset rentoutuvat, pallea nousee kohti keuhkoja ja rinta- kehä palautuu lepoasentoon kimmoisuutensa ansiosta. Kun hengitys voimistuu, käytetään apuna uloshengityslihaksia eli sisempiä kylkivälihaksia ja vatsalihaksia. Kovassa fyysisessä rasituksessa, hengenahdistuksessa tai hengitettäessä pitkään vain keuhkojen yläosalla mukaan tulevat apuhengityslihakset eli muut rintakehässä kiinni olevat lihakset. ■

ASiantuntijat voice massage -terapeutti **Elina Kakko**, laulava lootus ja professori, ylilääkäri **Anssi Sovijärvi**, Hyks

