



Hengityksestä hyvinvointia

**Opas hengitysharjoitukseen
musiikkia hyödyntäen**



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

jamk



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Moniin fysiologisiin prosesseihin emme pysty vaikuttamaan. Pystymme kuitenkin vaikuttamaan siihen, miten hengitämme. Hengityksen kautta voimme puolestaan vaikuttaa muihin fysiologisiin prosesseihin, kuten sydämen sykkeeseen.

Jokaisella meistä on mahdollisuus saavuttaa sisäisen resonanssin tila, jossa useat fysiologiset tapahtumat, kuten hengitys, sydämen syke, verenpaine ja aivoaallot synkronoituvat. Aikuisilla tämä tila saavutetaan hengittämällä noin 6 sisään- ja uloshengitystä minuutissa. Jokaisella on oma yksilöllinen hengityksenrytminsä, joka sijoittuu 4,5–7:n hengityksenkierron välille minuutissa.



Normaalisti hengitämme 12–20 hengityksen kiertoa minuutissa, eli resonanssitajuushengitys on selkeästi normaalia hengitysrytmiä hitaampaa.

Resonanssitajuushengitys on menetelmä, joka tasapainottaa autonomista hermostoa, vähentää stressiä ja vahvistaa tunnesäätelyä.

Sisäisen resonanssin tilassa parasympaattisen hermostomme toiminta tehostuu ja sympaattisen hermoston toiminta vähenee. Parasympaattisen hermoston aktivointi luo lepoa ja palautumista, laskee stressitasoja, ja tunnemme itsemme rauhalliseksi ja läsnä olevaksi. Sympaattisen hermoston *pakene ja taistele* -tila puolestaan liiallisena aiheuttaa stressiä ja uupumista.

Kysymyksiä ja vastauksia

Mitä hyötyä on tämänkaltaisesta hengitysharjoituksesta?

- aktivoi parasympaattista hermostoa, mikä rauhoittaa
- vähentää stressiä ja helpottaa rentoutumista
- tuo mielen nykyhetkeen
- edistää kognitiivisia taitoja, luovuutta ja ongelmanratkaisukykyjä
- lisää keskittymis- ja suorituskykyä

Kuinka usein ja pitkään harjoitusta tulisi tehdä?

Vaikka rentoutumisen vaikutukset voi tuntea nopeasti, suosittelemme että teet harjoitusta päivittäin vähintään 5–10 minuuttia kerrallaan. Ajan myötä tulet huomaamaan miten hermostosi rauhoittuminen nopeutuu ja kykysi käsitellä stressiä paranee.

Miten saan selville oman resonanssitajuuteni?

Ihanteellisesti sinulle tulisi tehdä hengitysnopeutesi määrittely, johon liittyy kehosi toiminnasta tietoa antava biopalaute (sydämensykkeen ja hengityksen mittaus). Voit myös kokeilla eri nopeuksia 4,5:n ja 7:n sisään- ja uloshengityksen välillä minuutissa, ja valita sen nopeuden mikä tuntuu parhaimmalta.

Mitä tapahtuu, jos valitsen nopeuden, joka on nopeampi tai hitaampi kuin oma resonanssitajuuteni?

Hyödyt harjoituksesta, vaikket hengittäisikään omalla optimaalisella nopeudellasi. Vaikutukset eivät vain ole silloin niin voimakkaita.

SISÄÄN-
HENGITYS

Palleahengityksessä hengityslieki tapahtuu vatsan seudulla. Rintakehä pysyy paikallaan.

Hengitysharjoitus-ohjeet

- Istu mukavassa asennossa, selkä suorana, kädet ja jalat avonaisina.
- Voit pitää silmät auki tai kiinni.

Hengitysharjoitus perustuu palleahengitykseen. Voit harjoitella palleahengitystä asettamalla yhden käden rinnan, toisen palleasi päälle. Tavoite on, että kätesi, joka on rinnan päällä ei liiku, mutta kätesi pallean päällä liikkuu hengityksen mukana.



Voit harjoitella tätä myös kotona selälläsi maaten.

- Hengitä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos
- Ei taukoja sisään ja uloshengityksen välillä

Tarkoitus ei ole tyhjentää tai täyttää keuhkoja täysin, vaan pitää koko ajan osa ilmasta keuhkoissa. Toisin sanoen, älä hengitä yhtään normaalia syvemmin, ainostaan hitaammin.



Kun pidät hengityksesi kevyenä ja luonnollisena, ei synny hyperventiloinnin vaaraa.

Mikäli havaitset merkkejä hyperventiloinnista, kuten pyörtymisen tunnetta, kevennä hengitystä, mutta pyri säilyttämään rytmi.

Musiikki hengityksen tukena

Ohessa on QR-linkki soitava.fi-sivustolle, josta löytyy testi oman optimaalisen hengitystaajuuden löytämiseksi sekä musiikkia hengitysharjoitusten toteutukseen.

Kokeile rohkeasti!

Kokeile resonanssihengitystä ja tulet huomaamaan, että voit vaikuttaa omaan hermostoosi yllättävän helposti. Sinulla on mahdollisuus vaikuttaa omaan hyvinvointiisi enemmän kuin ehkä osait arvatakaan!



“Usein hengitysharjoitukset saavat minut väsyneeksi, mutta tämän harjoituksen jälkeen olin samaan aikaan sekä energinen, että tyyni.”

“Mahtava uusi taito, jota oli helppo opetella!”

*Tiesitkö, että hengittä-
mällä hitaammin voit
vähentää stressiä ja
lisätä hyvinvointiasi?*