

Opinnäytetyö (AMK)

Teatteri-ilmaisun ohjaaja

2024

Noora Parantainen

# Kolme hengitysharjoitetta

– Harjoitteita virittäytymiseen ja palautumiseen



Opinnäytetyö (AMK)| Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Esittävä taide

Teatteri-ilmaisun ohjaaja

2024 | 17 sivua

Noora Parantainen

## Kolme hengitysharjoitetta

- Harjoitteita virittäytymiseen ja palautumiseen

Tämä opinnäytetyö esittää kolme hengitysharjoitetta, jotka ovat tarkoitettu tukemaan virittäytymistä ja palautumista erilaisissa työprosesseissa, sekä käytettäväksi apuna henkilökohtaisessa työskentelyssä. Harjoitteiden lisäksi työ kokoaa yhteen lyhyesti perustietoa hengityksestä ja hengityselimistöä, autonomisen hermoston toiminnasta sekä vagushermosta. Opinnäytetyön pohjamateriaalina toimii James Nestorin *Hengitys* kirja ja kaikki harjoitteet on poimittu kirjasta.

Työn tavoitteena on tarjota konkreettisia tapoja harjoittaa rauhoittumista ja keskittymistä. Opinnäytetyö auttaa ymmärtämään hengityksen vaikutuksen autonomisen hermoston toimintaan ja sitä kautta kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tärkeyden.

Opinnäytetyön lopussa pohditaan hengityksen merkitystä yhteiskunnallisessa kontekstissa, sekä hyvinvoinnin lisäämisen näkökulmaa taidelalla työskennellessä. Viimeisessä kappaleessa esitetään hengitysharjoitteiden olevan tärkeitä, sillä ne auttavat virittäytymisen ja palautumisen lisäksi keskittymään sekä rauhoittumaan. Lopuksi todetaan hengittämisen viestivän turvan tunteesta keholle, jotta voidaan keskittyä elämän merkityksellisiin asioihin.

Asiasanat:

hengitys, hengitysharjoite, virittäytyminen, palautuminen, keskittyminen

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Performing arts

Drama instructor

2024 | 17 pages

Noora Parantainen

## Three breathing exercises

-Exercises for tuning and recovering

This thesis presents three breathing exercises, which are intended to support tuning and recovery in various working process, as well as in personal work. In addition to exercises this work briefly compiles basic knowledge about breathing and respiratory system, the function of autonomic nervous system and the vagus nerve. The base material of this thesis works James Nestor's *Breath* and all the exercises are taken from the book.

The goal of this work is to offer concrete ways to practice calming and concentration. Thesis will help to understand the effect of breathing on the functioning of the autonomic nervous system and consequently importance of comprehensive well-being.

At the end of the thesis reflects the importance of breathing in a societal context as well as the perspective of increasing well-being when working in the art sector. The last section presents the importance of breathing exercises, as they help us to tune in and recover, but also to concentrate and calming down. In conclusion the work states, that breathing communicates feeling of security to the body, so that we are able to focus on the significant things in life.

Keywords:

breathing, breathing exercise, tuning, recovery, concentration

# Sisältö

<b>1 Johdanto</b>	<b>5</b>
<b>2 Hengitys hermoston säätelijänä</b>	<b>6</b>
<b>3 Hengitysharjoitteet</b>	<b>8</b>
3.1 Wim Hof -tekniikka	8
3.2 Resonoiva (koherentti) hengitys	10
3.3 Vuorosierainhengitys	12
<b>4 Lopuksi</b>	<b>15</b>
<b>Lähteet</b>	<b>17</b>

# 1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö esittelee kolme eri hengitysharjoitetta. Harjoitteet on jaettu kahteen virittävään ja yhteen palautumista tukevaan harjoitteeseen. Olen käyttänyt tämän työn pohjamateriaalina James Nestorin *Hengitys* nimistä kirjaa ja kaikki harjoitteet on otettu kirjasta. Työn tavoitteena oli koota tiivistetysti oleellinen tieto hengitykseen liittyen ja poimia mielestäni hyödyllisimmät harjoitteet, joita voi soveltaa erilaisissa tilanteissa. Opinnäytetyö on tarkoitettu joko yksityishenkilölle, taidealalla tai millä muulla tahansa alalla työskentelevälle.

Toisessa luvussa esittelen lyhyesti perustietoja hengityksestä ja hengityselimistöä. Lisäksi kerron autonomisen hermoston ja vagushermon toiminnasta. Näiden perustietojen avaamisen tarkoituksena on auttaa harjoitteen tekijää hahmottamaan, mistä hengityselimistömme koostuu ja millaisia fysiologisia reaktioita hengittäminen saa aikaan.

Kolmannessa luvussa kerron miten hengitysharjoitteisiin valmistaudutaan ja perustelen miksi niitä kannattaa tehdä. Jokainen harjoite on esitelty omassa alaotsikossaan ja sisältää yleistä tietoa harjoitteesta, sekä yksinkertaisen ohjeistuksen harjoitteen tekemiseen.

Lopuksi kokoan yhteen aiempaa sisältöä ja pohdin aiheen merkitystä tulevassa ammatissa, yhteiskunnallisessa kontekstissa, sekä henkilökohtaisella tasolla pohjautuen omiin ajatuksiin ja oivalluksiin.

Nykyajan kiire ja jatkuva stressi ovat saaneet minut pohtimaan läsnäolon ja keskittymisen merkitystä. Tulevana teatteri-ilmaisun ohjaajana työskentelen erilaisissa prosesseissa, jotka vaativat hyvää paineensietokykyä. Taidealan työtehtävät koostuvat monista, rikkonaisista tehtävistä, jotka ovat omiaan nostamaan stressitasoja. Tämän lisäksi on kyettävä keskittymään pitkiä aikoja esimerkiksi ohjaamiseen, esiintymiseen tai opettamiseen. Jotta kykenemme toteuttamaan työtämme, tarvitsemme mielestäni yksinkertaisia keinoja, joilla rauhoitamme ylikierroksilla käyvän hermostomme.

## 2 Hengitys hermoston säätelijänä

Hengittäminen on tärkein osa elossa pysymistä. Ihminen hengittää useita kertoja päivän aikana, eikä meidän tarvitse huolehtia erikseen sen toteutumisesta, sillä hengittäminen on automaattista.

Hengityслиiton sivuilla kerrotaan: ”Ihmisen hengityselimistö koostuu ylä- ja alahengitysteistä. Ylähengitysteihin kuuluvat nenäontelo, nielu ja kurkunpää. Alahengitysteihin kuuluvat keuhkot, henkitorvi, keuhkoputket, ilmatihyet ja keuhkorakkulat”. (Hengityслиitto 2024.) Elimistö käyttää ravintoa solujen polttoaineena ja happea tarvitaan, jotta ravintoaineet saadaan muuttumaan solutasolla energiaksi. Pallea on tärkein sisäänhengityслиihaksemme, sillä se kuljettaa ilmaa keuhkorakkuloihin. (Hengityслиitto 2024.)

### Autonominen hermosto

Autonominen hermosto jakaantuu kahteen eri osaan: parasympaattiseen hermostoon ja sympaattiseen hermostoon. Parasympaattinen hermosto rauhoittaa ja laskee vireystilaa. Sympaattinen hermosto aktivoi elimistön toimintaa lähettämällä aktiivisia signaaleja. (Nestor 2021,172.) Lyhyt ja pinnallinen hengitys aktivoi sympaattisen hermoston, jolloin sydämen syke kiihtyy, verisuonet supistuvat, adrenaliini virtaa, kädet hikoavat ja mieli terävöityy (Nestor 2021,172—173).

Sympaattisen hermoston aktivoituminen on tuttua monissa eri tilanteissa. Jännitämme työhaastatteluun menemistä niin paljon, että kädet hikoavat ja tuntuu, että sydän lyö lujaa rinnassa. Saatamme säikähtää metsäpolulla jostain läheltä kuuluvaa raksahtavaa ääntä, jolloin hermostomme on valmiina toimimaan.

Parasympaattista hermostoa voi aktivoida esimerkiksi hengitysharjoitteiden ja meditaation avulla. Tekemällä meille mielekkäitä asioita hermosto kiihdyttää aivoissa mielihyvähormonien, kuten serotoniinin ja oksitosiinin eritystä (Nestor

2021, 172). Kykenemme rauhoittumaan, rentoutumaan ja nauttimaan näiden tärkeiden hormonien avulla.

## **Vagushermo**

Vagushermo on pisin kranaalinen hermo. Se on parasympaattisen hermoston päähermo ja ohjaa muun muassa ruoansulatusta, sydämen sykettä, immuunijärjestelmää sekä mielialaa. Sana "Vagus" tulee latinan kielestä ja tarkoittaa kuljeskelijaa. Vagushermo kiertää ympäri kehoa ylettyen vatsaonteloon, keuhkoihin, sydämeen, rintakehään ja kaulaan. (Cleveland Clinic 2024.)

Vagushermo jaetaan vasemmanpuoleiseen ja oikeanpuoleiseen vagushermoon. Ne ovat osa kehon hermostoa. Kehon parasympaattinen hermosto säätelee muun muassa lepoa ja ruoansulatusta. Sympaattinen hermosto vastaa kehon 'taistele tai pakene' -mekanismista. Nämä kaksi hermostoa muodostavat yhdessä kehon autonomisen hermoston. (Cleveland Clinic 2024.)

Hidastempoinen hengitys aktivoi parasympaattisen hermoston, jonka johdosta keho rentoutuu. Raskas ja kiihtynyt hengitys saa vagaalisen hermoston stressitilaan. (Nestor 2021, 178.)

Olemme jatkuvasti alttiina ulkoisille ärsykkeille, johon hermostomme reagoi alitajuisesti, vaikka suurin osa kehomme toiminnoista tapahtuvat automaattisesti on meillä mahdollisuus vaikuttaa nykyiseen vireystilaan säätelemällä omaa hengitystämme.

Olen kuvannut seuraavassa luvussa kolme eri hengitysharjoitetta, jotka auttavat säätelemään hermoston vireystilaa tietoisesti. Harjoitteita voi tehdä ennen edessä olevaa suoritusta, kuten esiintymistilannetta tai sen jälkeen, riippuen siitä, halutaanko luoda keskittymistä tukevaa säätelyä vai aktivoida parasympaattista, eli rauhoittavaa hermostoa. Harjoitteita voi suorittaa myös itsenäisesti kotona ilman valmistautumista erityiseen toimeen tai työhön.

### 3 Hengitysharjoitteet

Kuvaamani harjoitteet ovat kaikille sovellettavissa, eikä niiden opetteluun tarvitse käydä erillisiä kursseja. Kaikki kolme harjoitetta on lainattu James Nestorin *Hengitys*-kirjasta. On hyvä pitää mielessä, mitä säännöllisemmin ja pitkäjänteisemmin harjoitteita tekee, sitä vahvempia tuloksia todennäköisesti saadaan. Kaikkien harjoitteiden tarkoitus on rauhoittaa hermostoa ja auttaa keskittymään huolimatta siitä, onko harjoite virittävää tai palauttavaa. Jokaista harjoitusta voidaan kuitenkin halutessa soveltaa molempiin tarkoituksiin. Harjoitteiden ohjeistuksia ei tarvitse noudattaa sanatarkasti, vaan niitä voidaan muokata tilanteeseen sopivaksi.

Kun hengitysharjoitetta kokeillaan ensimmäisen kerran, on tärkeää olla armollinen itsellensä. Kuten minkä tahansa taidon opettelemisessa, toistaminen on tarpeellista, niin myös hengitysharjoitetta tehdessä. Kaikista tärkeintä on että harjoitetta ei suoriteta pakotetusti. On luonnollista tuntee keskittymisvaikeutta tai vastustusta harjoitusten ensimmäisillä kerroilla. Mikäli harjoitteen aikana tuntuu kipua tai muita epämukavia fyysisiä oireita, kannattaa harjoitteen tekeminen keskeyttää kokonaan.

Harjoitteen tekemisen lisäksi on suositeltavaa varata riittävästi aikaa siihen valmistautumiseen ja lopuksi on hyvä odottaa hetken aikaa ennen siirtymistä seuraavaan asiaan, jotta mieli ja keho saavat palautua rauhassa harjoitteesta.

#### 3.1 Wim Hof -tekniikka

Ensimmäinen harjoite on Wim Hoffin muokkaama versio muinaisesta Tummon menetelmästä ja se keskittyy ainoastaan hengitykseen. Harjoitteen tekemiseen on hyvä varata riittävän paljon aikaa ja sellainen tila, joka mahdollistaa pääsyn selinmakuulle. Pään alle suositellaan asettamaan tyyny tai muu pehmeä esine.

Hollantilainen Wim Hof löysi muinaisen Tummon 2000-luvun alussa ja muokkasi sitä soveltuvampaan muotoon (Nestor 2021, 180). Tummo on



meditaatiotekniikka, jossa yhdistyvät hengitys ja mielikuvatekniikat. Meditaation tarkoitus on voimistaa henkilön sisäistä lämpöä (inner heat), joka mahdollistaa ruumiinlämmön säätelämisen. Tällöin henkilö kykenee pitämään kehonsa lämpimänä kylmissäkin olosuhteissa. (Wim Hof Method. Tummo meditation. n.d. Viitattu 15.3.2024. <https://www.wimhofmethod.com/tummo-meditation>.)

Tiibetinbuddhalaiset opettajat harjoittivat oppilaidensa kanssa vuosituhannen ajan stressitilaa aktivoivaa Tummo-menetelmää (Nestor 2021, 173). Munkit harjoittelivat pitämään yllä sopivaa ruumiinlämpöä kalseissa kiviluostareissa yllään ainoastaan yksi vaatekerta (Nestor 2021, 179). Nestor kertoo kirjassaan: ”Tummo-menetelmän perustana on äärimmäisyydestä toiseen meneminen” (Nestor 2021, 185). Lämpötilan vaihtelu, syvähengittäminen ja hengityksen pidättäminen luo aikaan stressireaktion, joka muuttuu lopulta levolliseksi olotilaksi. Veren hiilidioksidipitoisuus romahtaa ja kudokset ovat hetken aikaa happivajeessa. Elimistöstä tulee mukautuvaisempi, jolloin se oppii säätelämään fysiologisia toimintoja. (Nestor 2021, 185.)

Harjoite aktivoi hetkellisesti sympaattista hermostoa, joka virittää kehomme valmiustilaan. Lopulta parasympaattinen hermosto käynnistyy ja elimistö rauhoittuu. Menetelmä sopii keskittymistä vaativien tehtävien virittäytymisharjoitteena, sillä syventyminen pelkkään hengitykseen auttaa rentouttamaan kehoa.

Radboudin yliopiston tutkijoiden tekemässä tutkimuksessa selvisi, että Tummoa toteuttaneet koehenkilöt osasivat säädellä sydämen sykettä ja stimuloida sympaattista hermostoa. Kylmälle altistuminen vapautti elimistöön adrenaliinia, kortisonia ja noradrenaliinia, eli erilaisia stressihormoneja. Näiden hormonien avulla koehenkilöistä tuli energisempiä ja adrenaliiniryöppy vapautti kehoon immuunisoluja, jotka auttavat taistelemaan tauteja ja tulehduksia vastaan. (Nestor 2021, 181—182.)

## Harjoitteen suorittaminen

Etsi itsellesi rauhallinen paikka. Jos kehosi tarvitsee jotain, esimerkiksi lasillisen vettä tai muutaman hartian pyöräytyksen, pyri hoitamaan nämä tarpeet ennen harjoituksen aloittamista. On tärkeää suorittaa kehon haluamat asiat, jotta voit keskittyä harjoitteeseen.

Kun olet valmis aloittamaan, asetu selinmakuulle ja aseta tyyny tai jokin muu pehmeä asia pääsi alle. Varmista, että olosi on mahdollisimman mukava, eikä mikään kehon osa ole jännittynyt, kiristynyt tai kipeä. Voit sulkea silmäsi harjoitteen ajaksi. Pyri rentouttamaan ylävartalo ja jalat. Syvähengitä nenän kautta vatsan alaosaan ja puhalla ilma ulos. Kuvittele jokaisen sisäänhengityksen olevan aalto, joka pyyhkäisee ensin vatsaan ja sieltä rintakehään. Uloshengitä ilmaa niin, että ilma poistuu ensin vatsasta ja lopuksi rintakehästä. Toista kolmekymmentä kertaa. (Nestor 2021, 185.)

Kun harjoitus on toistettu kolmekymmentä kertaa, hengitä normaalisti ja jätä keuhkoihin ilmaa noin neljännes. Pidätä hengitystä niin kauan kun pystyt. Tämän jälkeen vedä uudestaan syvään henkeä ja pidätä viisitoista sekuntia. Ilman tulisi liikkua edestakaisin olkapäiden alueella ja rintakehässä. Uloshengitä ja toista kolme-neljä kertaa. (Nestor 2021, 185.)

Vaikka kyseessä ei ole fyysisesti raskas harjoite, on hyvä antaa kehon levätä ja palauttaa sen luontainen rytmi takaisin. Voit määrittää harjoitteen keston itsellesi sopivaksi, sitä ei ole pakko toistaa joka kerta kolmeakymmentä kertaa. Tärkeintä on noudattaa ohjeistusta ja kuunnella oman kehon tarpeita.

### 3.2 Resonoiva (koherentti) hengitys

Seuraava harjoite on toteutukseltaan yksinkertainen ja helppo soveltaa erilaisiin tilanteisiin. Harjoitetta voi käyttää hyödyksi esimerkiksi ennen esiintymistilannetta, linja-autossa istuessa tai ennen jotain jännittävää tapahtumaa, kuten haastattelua. Harjoitteen suorittamiseen ei tarvita erityisiä välineitä.

Vuonna 2001 Pavian yliopistossa Italiassa tehtyyn tutkimukseen osallistui parikymmentä osallistujaa. Heidän verenkiertoaan, hermoston toimintaa ja sydämen sykettä mitattiin kehoon kiinnitettävillä sensoreilla. Osallistujien tehtävä oli toistaa buddhalaisia mantroja ja alkuperäisiä versioita Ave Maria -rukouksesta. Tutkijat huomasivat osallistujien hengittävän fraasien aikana yhtä monta kertaa. Fraasien rytmittämässä hengityksessä tutkimustuloksissa huomattiin verenkierron lisääntyvän aivoissa ja kehon järjestelmien mukautuvan toisiinsa, jolloin sydämen, verenkierron, sekä hermoston toiminta tehostui. (Nestor 2021,108.)

Kymmenen vuotta Pavian kokeiden jälkeen kaksi tunnettua professoria Patricia Gerbarg ja Richard Brown sovelsivat samaa hengitysmallia ahdistuksesta ja masennuksesta kärsivien potilaiden kanssa. Tutkimuksessa todettiin, että kaikkein tehokkaimpiin tuloksiin päästiin toistamalla 5,5 sekunnin sääntöä: ensin suoritetaan 5,5 sekunnin sisäänhengitys, jonka jälkeen uloshengitetään 5,5 sekuntia, jolloin yhden minuutin aikana hengityskertoja kertyy yhteensä 5,5. (Nestor 2021,108—109.) Tällöin sydän, keuhkot ja verenkierto ovat koherentissa tilassa, jolloin elimistön järjestelmät toimivat kunnollisesti (Nestor 2021, 253). Tuhansien vuosien aikana syntyneet rukoukset ja meditaatioharjoitteet ovat tarkkaan mietittyjä. Pavian yliopiston tutkimuksen mukaan esimerkiksi Ave Maria -rukous on kehitetty vastaamaan verisuonten luontaista rytmiä. (Nestor 2021, 110.) Tätä rytmiä kutsutaan *Mayer aalloksi*, jossa tajuissaan olevalla henkilöllä esiintyy valtimopaineen värähtelyjä ja ne lisääntyvät poikkeuksetta sympaattisen hermoston aktivaatiotilojen aikana (Julien 2005).

Kuten aiemmin mainittu, harjoite valikoitui mukaan siitä syystä että se on riittävän yksinkertainen toteuttaa missä tahansa ja tutkimusten mukaan sillä on olemassa monia, terveydellisiä hyötyjä. Lisäksi harjoitteen historia herätti kiinnostuksen tutkia aihetta enemmän.

## Harjoitteen suorittaminen

Etsi rauhallinen paikka, jossa pääset istuma-asentoon. Istu suorassa. Rentouta vatsa ja olkapäät. Kun olosi on mahdollisimman rento, hengitä ensin ulos ja tämän jälkeen kevyesti sisään 5,5 sekunnin ajan. Vatsa laajenee keuhkojen täytyessä ilmalla. Pitämättä taukoa, hengitä ulos 5,5 sekunnin ajan ja anna vatsan palautua alkuasentoon. Kuvittele jokaisen hengenvedon muodostavan ympyrän. Toista harjoite vähintään kymmenen kertaa. (Nestor 2021, 253.)

Voit soveltaa itsellesi sopivan keston harjoitteen suorittamiseen.

Kokonaiskesto on tärkeämpää on noudattaa ohjeistusta ja keskittyä rentoutumaan. Harjoitteen lopuksi on suositeltavaa odottaa hetken aikaa, ennen siirtymistä seuraavan tekemisen pariin.

### 3.3 Vuorosierainhengitys

Kuten opimme aiemmin luvussa *autonominen hermosto*, parasympaattisen hermoston aktivoituessa kehomme rauhoittuu. Tämä harjoite lisää hapen määrää veressämme ja rauhoittaa sympaattista hermostoamme, joka vastaa kehon virittämisestä kohti toimintaa. Edelliset kaksi harjoitetta toimivat hyvin virittäytymistä harjoittavana tekniikkana ja tämän opinnäytetyön päättää palautumiseen suunniteltu harjoite. Olet ehkä saattanut kuulla vuorosierainhengityksestä esimerkiksi joogan yhteydessä.

Nenähengittämisen avulla on mahdollista kuusinkertaistaa veren typpioksidipitoisuus, jolloin ihminen pystyy hyödyntämään kahdeksantoista prosenttia enemmän happea (Nestor 2021, 72). Nestor kertoo kirjassaan seuraavaa: "Vuorosierainharjoite parantaa keuhkojen toimintaa, laskee sydämen sykettä, madaltaa verenpainetta ja rauhoittaa sympaattisen hermoston toimintaa" (Nestor 2021, 251).

Kun keho käy kierroksilla ja virittäytyneessä tilassa, on hyvä ottaa hetki aikaa itselle ja keskittyä hengittämään. Minulla on kokemusta monista tilanteista, joissa pitkän esiintymisen jälkeen on lähdetty suoraan kotiin ilman minkäänlaista palauttavaa toimintaa. Kotiin päästyä jännitys purkautuu ja

aiheuttaa pitkittyneen, virittyneen tunteen. Esittävän taiteen alalla esitykset sijoittuvat pääsääntöisesti ilta-aikaan, jolloin kotiin päästään hieman ennen nukkumaanmenoa. Nukahtaminen ja unessa pysyminen on vaikeaa, sillä monen tunnin valmistautuminen ja suoritukseen keskittyminen on pitänyt kerhoa stressaantuneessa tilassa useita tunteja.

Vuorosierainhengitys on yksinkertainen ja helppo harjoite suorittaa melkein missä tahansa. Vaikka olen valinnut tämän harjoitteen palauttavaksi harjoitteeksi, on sitä mahdollista käyttää myös jonkin edessä olevan jännittävään tilanteeseen valmistautumiseen.

### **Harjoitteen suorittaminen**

Etsi rauhallinen paikka, jossa voit toteuttaa harjoitteen. Kuuntele, tarvitseeko kehosi jotain ennen harjoituksen aloittamista. Aloita vasta, kun kehosi tuntuu siihen valmiilta.

Aseta oikean käden peukalo kevyesti oikean sieraimen päälle. Vie oikean käden nimetön vasemman sieraimen päälle. Etu- ja keskisormi nojaa kulmakarvojen välillä otsalla. (Nestor 2021, 251—252.) Harjoite tehdään tätä asentoa hyödyntäen. Mikäli koet sormien asennon jollain tavalla haastavana, voit muokata niiden asentoa haluamallasi tavalla. Tärkeintä on, että nenän molemmat sieraimet ovat painettavissa ”tukkoon” vuorotellen harjoituksen aikana.

Paina oikea sierain peukalolla ja hengitä syvään vasemman sieraimen kautta hitaasti. Pidätä hengitystä ja sulje samalla molemmat sieraimet. Nosta oikealla sieraimella oleva peukalo ylös ja hengitä ulos sieraimen kautta (molempia sieraimia voi pitää hetken suljettuna uloshengityksen lopussa ja hengittää tämän jälkeen sisään oikean sieraimen kautta). Toista harjoite 5-10 kertaa. (Nestor 2021, 252.)

Varaa jälleen harjoitteen päätteeksi riittävästi aikaa kehon palautumiselle. Tämä harjoite soveltuu moniin eri tilanteisiin ja sitä voi tehdä yksin tai yhdessä jonkun

ryhmän kanssa. Vuorosierainhengitys voi olla hyvä tapa purkaa esimerkiksi yhteisöllisesti esityksen jälkeistä olotilaa.

## 4 Lopuksi

Hengittäminen on tärkein osa elossa pysymistä. Hengitämme tiedostamatta päivän aikana monia kertoja ja viisas kehomme pitää huolen siitä, että solumme saavat tarpeeksi hapetta energian kehittämiseen. Tuon energian avulla pystymme käymään töissä, koulussa, urheilla ja kohdata muita ihmisiä. Kun keho alkaa väsymään tai käymään kierroksilla, on tarpeellista pysähtyä hengittämään.

Hengittämisestä puhutaan yhteiskunnallisessa keskustelussa jatkuvasti. Se kuulostaa olevan ratkaisu moniin, erilaisiin fyysisiin ja henkisiin ongelmiin ja ajoittain on tuntunut siltä, että sitä pidetään oikotienä jonkinlaiseen onneen. Luettuani Nestorin teoksen ja selattuani tietoa eri lähteistä, tunnustan vihdoin hengittämisen tärkeyden.

Aiheeseen perehtyminen on auttanut minua ymmärtämään paremmin oman kehoni toimintaa ja olen saanut perusteltua itselleni, miksi ylikuormittuneena kannattaa mieluummin hengittää, kuin puskea väkisin tuulta päin. Pelkästään muutamalla sisäänhengityksellä viestin keholleni olevani turvassa.

Aiheen pariin päätyminen oli itselleni positiivinen yllätys. Olen ollut pitkään kiinnostunut siitä, miten hyvinvointia voidaan lisätä matalan kynnyksen toiminnalla taidealalla, jossa ei ole epätavallista palaa huomaamatta loppuun. En voi väittää hengittämisen ratkaisevan alan rakenteellisia ongelmia, mutta se voi toimia hyvänä työkaluna oman hyvinvoinnin tukemisessa. Mitä levollisempi, keskittyneempi ja rauhallisempi olo on, sitä paremmin kykenemme olemaan toisillemme läsnä ja nauttimaan työn tekemisestä.

Pedagogisesta näkökulmasta katsottuna näen merkityksellisenä opettaa etenkin lapsille ja nuorille, kuinka tärkeää on oppia tuntemaan omaa kehoaan, ymmärtämään sen viestejä ja pysähtyä aloilleen tässä kiireisessä ja virikkeiden täyteisessä maailmassa. Yksilöltä vaaditaan paljon työ- ja koulumaailmassa ja yhä useampi nuori uupuu näihin vaatimuksiin. Ajattelen, että meidän tulee aloittaa pienin askelin opettamaan pysähtymisen tärkeyttä ja läsnäoloa, jotta

pysymme työkykyisenä ja kykenemme kohtaamaan muita ihmisiä ympärillämme. Miksi emme siis opettaisi lapsia ja nuoria hengittämään?

Tarvitsemme hengitysharjoitteita, koska ne auttavat keskittymään, rauhoittumaan, virittäytymään ja palautumaan. Hengittämisen avulla viestimme parasympaattiselle hermostolle olevamme turvassa ja että haluamme kitkeä turhan stressin pois kehostamme, jotta voimme keskittyä meille merkityksellisiin asioihin. Hengitys pitää meidät elossa ja ilman hengittämistä emme voi saavuttaa tavoitteitamme.



## Lähteet

Cleveland Clinic 2024. Vagus Nerve. Viitattu 10.3.2024.

[https://my.clevelandclinic.org/health/body/22279-vagus-nerve.](https://my.clevelandclinic.org/health/body/22279-vagus-nerve)

Hengitysliitto 2024. Hengittäminen. Perustietoa siitä, miten hengityselimistömme toimii. Viitattu

10.3.2024. <https://www.hengitysliitto.fi/elamanlaatu-ja-hyvinvointi/hengitysterveys/hengittaminen/>.

Julien, C. 2005. National Library of Medicine. National Center for Biotechnology Information. The enigma of Mayer waves: Facts and models. Viitattu 26.4.2024. [www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16360130/](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16360130/)

Nestor, J. 2021. Hengitys. Suomentaja Taija Kuula. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Wim Hof Method. Tummo meditation. Viitattu 10.3.2024.

[https://www.wimhofmethod.com/tummo-meditation.](https://www.wimhofmethod.com/tummo-meditation)