

HOITAVA HENGITYS HB® -HARJOITUKSET

Hoitavan Hengityksen tavoitteena on normalisoida häiriintynyt hengitys. Tämä tarkoittaa liian suuren hengitysvolyymien pienentämistä, pinnallisen hengityksen syventämistä, kiihkeän hengityksen rauhoittamista sekä epäsäännöllisen hengityksen tasoittamista. Elimistö ja hengityskeskus ohjataan terveeseen hengitykseen arkihengitystä korjaamalla sekä säännöllisillä hengitysharjoituksilla.

VÄHENNETTY HENGITYS

Tässä harjoituksessa hengitystä kevennetään ottamalla sisään hieman tavallista vähemmän ilmaa.

- Istu ryhdikkäästi, mutta rennosti. Rentouta kehoa päästä alkaen, erityisesti vapauttaen kasvolihasten, kurkun alueen sekä rintakehän jännitykset.
- Hengitä normaalia nenähengitystä ja totuttaudu hengityksen tarkkailuun.
- Lähde lempeästi pienentämään hengitystäsi siten, että sisäänhengitys on **hieman** normaalia lyhyempi, eli ilmamäärältään pienempi. Anna uloshengityksen tapahtua vapaasti.
- Jatka tätä **hieman** normaalia pienempää hengitystä pitäen rintakehän, hartioiden ja kaulan alue mahdollisimman rentona.
- Harjoituksen alussa hengitys voi kiihtyä, mutta rauhoittuu, kun harjoitusta jatketaan.

Tärkeintä harjoituksessa on saavuttaa lievä lisähengittämisen tarve, ”ilmanälkä” sekä kehon rentous. Hengityksen vähentäminen ei saa olla liian voimakasta, tai stressaavaa.

Harjoituksen tulisi kestää yhtäjaksoisesti vähintään 5 minuuttia, jolloin hengityskeskus alkaa ”uudelleenohjelmoitumaan” pienemmälle hengitykselle. Voit tehdä myös pidempää harjoitusta, tai useampia 5 minuutin jaksoja ja voit tehdä harjoituksen myös makuuasennossa.

HIDASTETTU ULOSHENGITYS

Uloshengitystä hidastetaan ja pidennetään puhaltamalla se rauhallisesti vastusta vasten.

Pillihengitys

- Lisää uloshengityksen vastusta asettamalla rullattu paperinpala pillin toiseen päähän.
- Puhalla uloshengitys rauhallisesti pillin kautta ja anna sisäänhengityksen virrata vapaasti nenän kautta.
- Toista: rauhallinen uloshengitys pillin kautta – kiireetön sisäänhengitys nenän kautta.
- Pyri saavuttamaan yhtäjaksoinen ja rauhallinen rytmi. Huolehdi, että uloshengitys tulee kontrolloidusti pillin kautta (ei suupielistä, tai nenästä). Älä kiirehdi, vaan anna hengitysten väliin tulla tauko, jos mahdollista.
- Voit auttaa hengityksen syvenemistä huomioimalla, kuinka vatsa vetäytyy sisään uloshengityksessä ja palautuu sisäänhengitettäessä.

Pillin antama vastus aktivoi pallealihasta ja saa keskivartalon lihakset tekemään enemmän töitä työntäessään ilmaa ulos. Samalla kiinteyttävää jumppaa saavat myös kielen tyvi sekä nielun lihakset.

Huulirakohengitys

- Tehdään samoin kuin pillihengitys, mutta nyt uloshengityksen vastus tehdään huulilla ja hampailla.
- Uloshengitys tapahtuu pienestä huuliraosta, hampaat voivat olla kevyesti yhdessä.
- Hengitä pitkä, rauhallinen uloshengitys kapeasta huuliraosta ja anna sisäänhengityksen virrata nenän kautta.

Huulien antama vastus ei anna samanlaista lihasjumppaa kuin pilli, mutta sillä saadaan hengitys ’haltuun’, jolloin hengitystä on helpompi hidastaa.