

# Hyvä hapenotto-kyky vähentää hengästymistä.

## Säästää hiilidioksidia

Jatkuva suun kautta puuskuttaminen poistaa elimistöstä enemmän hiilidioksidia kuin sitä ehtii muodostua. Hiilidioksidia kuitenkin tarvitaan hapen vapautumiseen verestä lihasten käytettäväksi. Lihakset taas tarvitsevat happea muuttamaan ravinnon polttoaineekseen. Nenän kautta hengittäessä ilman ja samalla hiilidioksidin poistuminen on hitaampaa.

## Parantaa nestetasapainoa

Nenän kautta hengittäessä elimistöstä poistuu jopa 40 prosenttia vähemmän kosteutta kuin suun kautta hengittäessä.

Siitä on siis merkittävää hyötyä nestetasapainon säilyttämisessä varsinkin pitkien liikuntasuoritusten aikana.

## ...ja unen laatua

Näin ainakin sanotaan – tieteellistä näyttöä väitteelle ei vielä ole. Nukkuessa ei pysty oikein vaikuttamaan siihen, hengittääkö nenän vai suun kautta, jos molemmat hengitystiet ovat auki. Nenähengitystä tietoisesti opetelleet ovat kuitenkin kertoneet tuntevansa itsensä virkeämmiksi kuin ennen, ja mm. hampaiden öinen narskuttelu on voinut vähentyä. ☺

# Hengitysharjoitus ~~×~~ 4

## 1 VÄHENNETTY HENGITYS

**1.** Tämä harjoitus keskittyy sisään hengitettävän ilmassan vähentämiseen. Istu tuolilla ryhdikkäästi mutta rennosti.

**2.** Hengitä rauhallisesti nenän kautta. Pienennä hengitystä siten, että sisäänhengitys jää hiukan normaalia lyhyemmäksi, mutta uloshengitys on normaalia.

**3.** Hallitse hengitystä lempeästi, älä purista tai pakota. Pidä yllä lievää tunnetta siitä, että sisään pitäisi hengittää vielä vähän enemmän vähintään viiden minuutin ajan kerralla. Pidä samalla keho mahdollisimman rentona.

## 2 SUJUUKO NENÄN KAUTTA?

**1.** Sulje suu teippaamalla huulet palalla ihoteippiä ja jatka, mitä ikinä olitkin tekemässä.

**2.** Tarkkaile oloasi. Jos hetken päältä alkaa tuntua hassulta tai tukalalta, olet todennäköisesti kuitenkin tottunut hengittämään enemmän suun kuin nenän kautta.

## 3 STRESSAAKO? KOKEILE RAUHOITTAVAA HARJOITUSTA

### TEE NÄIN:

- 1.** Asetu makaamaan sängylle tai lattialle selällesi.
- 2.** Laita toinen käsi vatsan ja toinen rintakehän päälle.
- 3.** Tutki hengityksesi rytmiä.
- 4.** Hidasta vähitellen tahdita, erityisesti uloshengitystä, ja pyri hengittämään nenän kautta. Uloshengityksen aikana voit ajatella: "saan hellittää". Jatka harjoitusta niin kauan, että hengityksesi tasaantuu ja tunnet olosi rennoksi.

## 4 VUOROSIERAIN- HENGITYS RENTOUTTAA

### TEE NÄIN:

- 1.** Istu hyvässä asennossa. Laita oikean käden peukalo nenän juureen ja sulje oikea sierain. Etusormi ja keskisormi lepäävät otsaa vasten.
- 2.** Hengitä pitkä rauhallinen sisäänhengitys vasemman sieraimen kautta.
- 3.** Sulje vasen sierain nimettömällä, vapauta peukalo oikealta sieraimelta ja hengitä ulos.
- 4.** Hengitä sisään oikean sieraimen kautta ja paina taas peukalolla kevyesti sierain suppuun. Vapauta vasen sierain ja hengitä ulos. Jatka muutaman minuutti.