

MILJA MARKKANEN

URHEILIJAN JA
KUNTOILIJAN

HENGITYS- OPAS

Nemo

Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.
Text and data mining prohibited.

Tämän kirjan tiedot perustuvat huolellisesti arvioituun lähdeaineistoon. Jokainen ihminen on kuitenkin yksilö, ja jokaisen urheilijan ja kuntoilijan elämäntilanne ja terveydentila on yksilöllinen, joten keskustele lääkärisi kanssa, jos sinulla terveydellisiä huolia. Kirjailijan kehittämä OxyGoal®-menetelmä on osoittautunut turvalliseksi ja toimivaksi, mutta se ei korvaa puheterapiaa tai hengitysfysioterapiaa, jotka ovat terveydenhuollon palveluja diagnosoitujen, sairausperäisten ääni-, puhe- ja hengitysongelmien hoitoon.

OxyGoal® keskittyy toiminnallisiin hengityshaasteisiin. Valmennuksessa opetellaan luonnollista hengitystekniikkaa ja sen käyttämistä tilanteen mukaan. Kirjoittaja ja kustantaja eivät ole vastuussa, mikäli kirjan neuvojen noudattamisesta seuraa jokin yllättävä, ennakoimaton vaikutus tai jälkiseuraus. Lukijan omalla vastuulla on keskustella etukäteen lääkärin tai muun ammattitaitoisen hoitohenkilökunnan kanssa tilanteestaan.

Otavan kirjasaatiö on tukenut kirjan tekemistä.

© Milja Markkanen ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2026

Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.

ISBN 978-951-1-52428-1

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2026



Sisällysluettelo

1. Aluksi

– Sinulle, joka hengität 9

Mikä kirja tämä on? Kuka sen on tehnyt?

Miksi ja kenelle?

I OSA: TUNNISTA

2. Tutustu hengitykseen

– Hengityksen ei pidä tuntua, mutta se pitää tuntea 17

Miksi ja milloin hengitystä pitäisi harjoitella?

Miksi sitä kannata ajatella harjoituksena?

3. Tasapainoa hengitykseen 24/7

– Arjen hengitys on voittava tapa 23

Miten voi hengittää tasapainoisesti?

Mitä on arjen hengitys?

Juoksija Heini Ikonen:

Tuli hengitettyä miten sattuu 31

II OSA: TIEDÄ

4. Hengittämisen perusta

– Koko keho hengittää 37

Miten hengitys tapahtuu?

Mitä kehossa tapahtuu, kun hengitän?

5. Häiriintyneet hengitystavat urheilijoilla

– Aina se ei olekaan astmaa 53

Mistä tietää, hengittääkö väärin? Mitä vääriä tekniikoita on?

Mitä seurauksia niistä on?

Lääkäri Rikhard Mäki-Heikkilä:

Hengityshäiriöiden hoito vaatii harkintaa ja lisää tutkimusta 76

Entinen kilpahihtäjä Hennariikka Rahkola:

Ei se ollutkaan huonoa kuntoa 80

6. Hengityskoordinaatio

– Muista hengittää ulos 85

Miten hengitystä voi koordinoida? Miten se tukee urheilua?

III OSA: TASAPAINOTA

7. Lepo-, aktiivi- ja maksimihengitys

– Tee hengityksestä säädeltävä voimavara 107

Millä tavalla kannattaa hengittää, jos haluaa parempia suorituksia?

Miten hengitys toimii säädeltävänä voimavarana?

Liikuntafysiologi Ilkka Heinonen:

Hengitys avuksi rasisuskynnysten tarkkailuun 126

8. Suorituskyvyn optimointi

– Hengitystä lajin ja olosuhteiden mukaan 131

Mitä optimaalinen hengitys tarkoittaa käytännössä?

Miten olosuhteet vaikuttavat hengitykseen?

Urheilufysiologi Esa Hynynen:

Miten olosuhteet vaikuttavat hengitykseen ja suoritukseen? 147

Soutaja Joel Naukkarinen:

Optimaalinen hengitys tuntuu helpolta 152

9. Palautuminen ja hermoston ohjaus

– Virity sopivasti 157

Miten hengitystä voi käyttää urheilusta palautumisen apuna? Miten hermostoon voi vaikuttaa hengittämällä?

Entinen pikajuoksija Sisko Hanhijoki:

Hengitys pitää urheilijan tilanteen päällä 175

10. Valmentajan kanssa, ryhmässä tai itsekseen

– Elämän mittaista harjoittelua 179

Mitä täytyy pitää mielessä hengitystä harjoittelussa?

Mitä apuvälineitä on tarjolla ja kannattaako niitä käyttää?

Mistä saa lisää apua ja kuka voi ohjata?

Salibandy-valmentaja Jussi Huovinen:

Hengitys auttaa valmentajaa tunnetyöskentelyssä 198

11. Lopuksi

– Hengitysvalmennuksen rooli urheilussa kasvaa 203

Miltä tulevaisuus näyttää?

Kiitokset 206

Havainnoinnit ja harjoitukset 209

Liitteet 225

Sanasto 229

Lähteet 242

1. Aluksi

– Sinulle, joka hengität

Mikä kirja tämä on? Kuka sen on tehnyt?

Miksi ja kenelle?

Pitkänmatkanjuoksija ei ymmärrä, mikä on vialla. Hän on mielestään hyvässä kunnossa, mutta hengitys ei vain toimi. Koko suorituskyky tuntuu sakkaavan hengityksen takia.

Juoksun harrastaja on luullut hengittävänsä oikein. ”On tehty testejä, ja olen keskittynyt erilaisiin hengitysharjoituksiin. Silti keho tuntuu jännittyneeltä, en saa riittävästi happea”, hän sanoo.

Kilpahihtäjän ongelmat ovat kasaantuneet vuosien mittaan. Ensin on tullut tunne, ettei ilma virtaa vapaasti kovimmassa rasituksessa. Sitten kurkkua on alkanut kuristaa. Lopulta kilpailuja on jäänyt kesken, kun hiihtäjä ei ole saanut hengitettyä sisään. Testien mukaan kaikki on kunnossa, mutta keho ja mieli viestittävät päinvastaista.

Hengitys on enemmän kuin ilman ottamista. Paljon enemmän. Se vaikuttaa siihen, miten jaksat, kestät rasitusta, palaudut ja suoriudut. Se säätelee vireystilaasi, vaikuttaa tunteisiisi ja kertoo keholesi, missä mennään.

Silti hengitystä pidetään taustatoimintona. Hengitystä ei useinkaan huomaa ennen kuin se alkaa vaivata. Monesti urheilija ei edes käsitä, mitä hengityksessä oikeastaan tapahtuu, mitä hengityksellä pitäisi ”tehdä”. Joidenkin tutkimusten mukaan jopa 20 prosenttia huippu-urheilijoistakin kärsii häiriintyneestä hengityksestä.

Laulunopettaja hengittää väärin

Myös minulle itselleni hengitys oli pitkään itsestäänselvyys. Kunnes se ei enää ollutkaan. Ääneni ei kestänyt eikä kantanut, mikä oli laulunopettajalle katastrofaalista. Mietin, miten voisin tehdä työtäni, kun ääneni alkoi kadota parin oppilaan opetuksen jälkeen. Kärsin päänsäryistä, purentaongelmista ja uupumuksesta. Liikunta tuntui vastenmieliseltä, koska pienikin rasitustason nousu aiheutti voimakkaan tunteen hapenpuutteesta. Ryhmäliikuntatunneilla haukottelin jatkuvasti. Kehoni oli koko ajan jännittynyt.

Kun oikea käteni lopulta kipeytyi niin, etten enää pystynyt säestämään lauluoppilaitani pianolla, hakeuduin fysioterapeutille. Hän sanoi: ”Milja, käsiongelmasi on pieni juttu. Hengityksesi ei toimi oikein.”

Kommentti oli pysäyttävä. Vaikka olin hengityksen kanssa työskentelevä ammattilainen, en ollut osannut tunnistaa, että hengitys oli omien ongelmieni ydin. Olin yrittänyt hengittää saamieni oppien mukaan, mutta aloin huomata kehoni ja mieleni viestejä: tämä ei ole oikea suunta. Lauluoppilaani kertoivat samankaltaisista tuntemuksista.

Aloin tutkia hengitystä uudella tavalla. Opiskelin ja testasin. Kuuntelin omaa kehoani. Ymmärsin, että hengitys ei ollut vain ääneni työkalu vaan koko olemiseeni kytkeytyvä voima.

Hakeuduin ensin Hoitava Hengitys -ohjaajakoulutukseen, sitten kansainväliseen Oxygen Advantage Instructor -koulutukseen. Niiden kautta sain pohjan hengityksen fysiologiaan ja biokemiaan. Mutta tunsin, että niistä puuttui se, mitä olin oivaltanut kehostani. Antamani hengitysohjaus vei minua johonkin hieman toiseen suuntaan, ja mukaan tuli paljon omia oivalluksiani laulunopetuksesta.

Aloin saada yhteydenottoja urheilijoilta. He kaipasivat apua hengityksen ongelmiin, joihin ei ollut löytynyt tukea muualta. Alkuun arastelin urheilijoiden ohjaamista: olinhan musiikin tuntija, en suinkaan urheilun. Mutta huomasin ja vakuutuin vähitellen siitä,

että urheilijoilla ja laulajilla on paljon yhteistä. Molemmat suoriutuvat kehollisesti vaativasta tilanteesta, jossa tarvitaan keskittymistä, kehon ja mielen hallintaa, paineensietokykyä ja optimaalista hengitystä. Urheilijat ovat esiintyjä laulajien lailla – eri areenoilla vain.

Kohtaamisissani urheilijoiden kanssa huomasin, etteivät urheilijat saaneet hengitysohjausta, joka tukisi heidän suorituskyykään. Ihmettelin, miksi näin tärkeä osa urheilemista jäi taustalle. Aloin etsiä lisää tietoa siitä, miten hengitys vaikuttaa liikkeessä, äänessä ja suorituksessa. Tutkittua tietoa aiheesta oli rajallisesti saatavilla, joten päädyin etsimään vastauksia oman tutkimuksen kautta. YAMK-opinnäytetyössäni *Laulunopettaja urheilijoiden hengitysvallmentajana* tutkin valmennustyön ja asiantuntijahaastatteluiden kautta, millainen hengitysohjaus auttaa urheilijaa.

Tutkimukseni tulokset olivat rohkaisevia. Yli kaksi kolmasosaa tutkimukseen osallistuneista urheilijoista koki hyötyvänsä valmennuksesta jo ensimmäisen kerran jälkeen.

Mikä hengitysvallmennus?

Tutkimustiedon, käytännön ohjaustyöni sekä omien oivallusteni pohjalta olen kehittänyt valmennusmenetelmän nimeltä OxyGoal. Menetelmä on kasvanut vuosien mittaan siitä, mitä itse olisin tarvinnut ja mitä valmennettavani ovat kaivanneet.

Nykyisin valmennan eri lajien liikkujia ja urheilijoita aloittelijoista huippu-urheilijoihin. Olen saanut kunnian kulkea EM- ja MM-tason urheilijoiden rinnalla ja seurata heidän menestymistään. Yhteistyö Olympiakomitean, urheilulääkäriasemien ja Huippu-urheilun instituutti Kihun asiantuntijoiden kanssa on avannut uusia näköaloja. Suunnitteilla olevan väitöskirjani avulla haluan syventää edelleen niin omaa osaamistani kuin alan tutkimusta.

Hengitysvallmennuksissa nousevat lähes poikkeuksetta esiin samat kysymykset: Miten kuuluu hengittää? Mistä tietää, hengittääkö väärin? Millä tavalla kannattaa hengittää, jos haluaa parantaa suoritus-

kykyään? Miten saan enemmän happea kovassa rasituksessa? Miten hengitystä voi käyttää urheilusta palautumisen apuna?

Hengitysvalmentajana ohjaan urheilijoita etsimään vastauksia, mutta lopulta jokainen löytää ne itse. Yhtä vastausta ei ole. Ajat-

Ohjaan löytämään
vastauksia, mutta
lopulta jokainen
löytää ne itse. Yhtä
vastausta ei ole.

telenkin, että valmentajan roolissa autan urheilijoita saamaan oivalluksia. Hengityksen tasapainotus ja optimointi on yksilöllistä, vaikka perussäännöt pätevät kaikille. OxyGoal-menetelmää voi siksi soveltaa kaikkiin lajeihin.

Menetelmäni keskittyy ennen kaikkea hengityksen koordinaation parantamiseen ja aktiivisuustason mukaiseen hengitystapaan sekä keholliseen ymmärryksen lisäämiseen.

Tiivistän valmennusteni lähestymistavan sanoihin: tunnista, tiedä, tasapainota. Tärkeintä on, että havainnoit kehoasi ja hengittämistäsi eri tilanteissa. Havaintojen ja tiedon avulla voit ymmärtää hengityksesi toimintaa. Sen jälkeen voit muuttaa hengittämisen tapojasi ja ohjata sitä kohti tasapainoa.

Valmennusfilosofiassani hengityksen optimointia ei tehdä harjoitusohjelman avulla. Se ei ole kurssi, joka suoritetaan. Se ei ole leiritys, jolle vetäydytään hengittämään. Sen sijaan hengityksen kuuluu olla osa lajiharjoittelua. Se kuuluu myös osaksi arkea, päivin ja öin. Se on elämänmittainen matka.

Tunnista, tiedä ja tasapainota – löydä oma tapasi hengittää

Kirjan muotoon osaamiseni on saattanut toimittaja ja viestintä-asiantuntija Camilla Ukkonen. Hän on toiminut kuin tulkki, joka on kääntänyt opinnäytetyöni, hengitysvalmennukseni sekä lukemattomat keskustelumme lukijaa palvelevaksi kokonaisuudeksi. Hän on tehnyt ja kirjoittanut kirjan haastatteluosuudet.

Yhteisenä tavoitteenamme on ollut kirjoittaa helposti lähestyttävä ja ymmärrettävä opas, jossa lääketieteellisen sanaston määrä pidetään rajallisena. Kirjan tarkoitus on antaa sinulle keinoja, joilla voit tukea kehittymistäsi omassa lajissasi sekä vahvistaa hyvinvointiasi. Toivomme, että saat hengityksestäsi itsellesi voimavaran.

Vaikka tässä kirjassa käytetään sanaa urheilija, niin opas on tehty kaikenlaisille liikkujille, aina kuntoilijoista huippu-urheilijoihin. Opas on myös sinulle, joka olet valmentaja, fysioterapeutti, lääkäri tai urheilijan nuoren vanhempi. Se on sinulle, joka haluat auttaa itseäsi tai muita voimaan paremmin. Sinulle, joka hengität.

**Opas on tehty
kaikenlaisille
liikkujille.**

Tämä opas jakautuu lähestymistapani mukaisesti kolmeen osaan, kolmeen t-sanaan: tunnista, tiedä ja tasapainota. Ensimmäisissä luvuissa pääset tutustumaan omaan hengitykseesi ja havainnoimaan sen vaikutuksia arjessa.

Tietoa voit kerryttää kolmen seuraavan luvun verran. Luvuissa 4 ja 5 avaan hengityksen toimintaa ja sen häiriöitä, jotta ymmärrät, mitä hengityksessä oikeastaan tapahtuu. Luvussa 6 kerron hengityskoordinaatiosta, joka on tasapainoisen hengityksen perusta.

Hengityksen tasapainottaminen on keskiössä viimeisissä luvuissa. Luvuissa 7 ja 8 saat käyttöösi keinoja, joilla voit menetelmäni avulla optimoida hengitystäsi suoritustesi tueksi. Luvussa 9 syvennymme hengityksen merkitykseen palautumisessa ja virittymisessä. Kymmenennessä luvussa kerron hengitysharjoittelusta ja -valmennuksesta sekä annan neuvoja nuoren urheilijan tukemiseen. Lopuksi luvussa 11 pohdin aiheen tulevaisuuden näkymiä.

Kun ymmärrät, kuinka hengityksesi vaikuttaa toimintaasi, pystyt auttamaan itseäsi kilpailussa, harjoituksissa ja arjessa. Uskon, että pystyt sen myötä parantamaan suoritustesi sekä edistämään fyysisistä ja henkistä palautumistasi. Voit kirjaimellisesti hengittää helpommin.

Toivon tämän kirjan tuovan sinulle iloa, oivalluksia, keveyttä ja armollisuutta. Toivottavasti se myös turhauttaa ja herättää kysymyksiä, koska kysymysten kautta syntyy juuri sinun tapasi hengittää.

I OSA TUNNISTA

2. Tutustu hengitykseesi

– Hengityksen ei pidä tuntua,
mutta se pitää tuntea

*Miksi ja milloin hengitystä pitäisi harjoitella?
Miksei sitä kannata ajatella harjoituksena?*

HENGITYKSEN HAVAINNOINTI

1. Löydä itsellesi mukava ja rento asento. Istu, makaa tai seiso.
2. Rentouta kehosi: hartiat, rintakehä, vatsa ja lantion alue. Älä pakota liikkeitä, vaan anna niiden tapahtua luonnollisesti.
3. Hengitä juuri siten kuin tällä hetkellä hengität. Älä muuta mitään, vaan anna kehosi hengittää omalla tavallaan.
4. Tarkkaile, miten hengitys liikkuu kehossasi, miten sisäänhengitys ja uloshengitys virtaavat.
5. Viivy hetki kuulostelemassa hengityksesi virtaa. Tarkkaile etenkin hengityksen määrää.

Tässä havainnointitehtävässä tutustut lepotilassa tapahtuvaan hengitykseen. Lepohengitys on kevyttä, maltillista ja luonnollista. Sitä käytetään, kun ollaan paikallaan, hiljaa ja juuri mitään ajattelemaa. Havainnoimalla opit tunnistamaan, kuinka paljon ilmaa kehosi todella tarvitsee eri tilanteissa.

Sopiva sisäänhengityksen määrä pitää kehosi rentona ja tasapainossa. Liian suuri ilmamäärä aiheuttaa epä mukavuutta ja

pakahtuneisuutta. Jos koet tällaisia tuntemuksia, yritä tunnistaa, mikä olisi sopivampi määrä ilmaa hengitettäväksi. Tarkoitus on oppia pois hengityksen suorittamisesta.

Älä tee mitään – vielä

”Niin kauan kuin en ajattele hengittämistä, se kulkee itsestään ja vapaasti. Mutta heti, kun alan ajatella sitä, niin voi hyvänen aika, miten vaikealta ja ahdistavalta se tuntuu! En pääse edes kävelemään mäkeä ylös. Käännyin takaisin ja menenkin toista, tasaista reittiä.” Näin tuskaili eräs kuntoilija tullessaan hengitysvalmennukseeni.

Ensimmäinen ohjeeni valmennettavilleni on lähes aina: ”Älä tee mitään.” Kerron, miksei sinunkaan kannata heti tehdä muuta kuin havainnoida.

Hengitykseen tarvittavat lihakset alkavat toimia, kun lähdet liikkeelle. Kun nouset tuoilta seisomaan ja siitä kävelemään, hengityshasten aktiivisuus lisääntyy. Aivan itsekseen. Sinun ei tarvitse tehdä tietoisesti mitään. Sinun ei tarvitse supistaa lantionpohjaa tai suurentaa rintakehää, ei pullistaa vatsaa tai vetää sitä sisään. Ei vetää ilmaa isosti sisään, ei puhalttaa pienesti ulos.

Näin siksi, että hengityselimistö osaa lisätä työtään automaattisesti. Valtaosa hengittämisestä tapahtuu ilman tietoista ohjaamista.

Usein keho hengittää oikein eli tasapainoisesti. Silloin hengitys ei tunnu miltään erityiseltä. Siihen ei tarvitse kiinnittää huomiota. Kuten entinen jääkiekkoilija kertoo: ”Mitä enemmän yritän hallita hengitystä, sitä vaikeammaksi se käy. Olen tehnyt monenlaisia harjoituksia ja keskittynyt hengitykseen. Lopulta olen ymmärtänyt, että kehon pitää antaa tehdä se, minkä se jo osaa.”

Suuntaa huomiosi hengitykseesi, jos jokin siinä alkaa vaivata tai se ei palvele tarpeitasi. Jos hengästyit tai väsyit nopeasti, happi tuntuu loppuvan tai kurkkuasi kuristaa ja hengityksesi salpautuu, saatat hengittää epätasapainoisesti. Hengityksen epätasapaino voi myös selittää äänenkäytön hankaluuksia, alituista haukottelua ja huokai-

lua. Se voi olla syynä jopa kesät talvet kylmiin jalkoihin. Hengittämisen vaikutukset ilmenevät kovin laajasti ja erilaisina. Hengityksen häiriöistä kerron tarkemmin luvussa 5 ja liitteissä 1 ja 2.

Saattaa viedä vuosiakin ennen kuin epätasapainoinen hengitys alkaa oirehtia. Joskus ihmisen oma kokemus luonnollisesta hengityksestä on vääränlainen. Kuten eräs urheilijoiden hengitystä käsittelevään tutkimukseeni osallistunut urheilija totesi: ”Luulin että osasin hengittää oikein ja että se vain tapahtuu automaattisesti oikein.”

Pysähdy siksi silloin tällöin tunnustelemaan hengitystäsi. Vain tutkailemaan tilanetta. Mitä kehossasi tapahtuu, kun hengität? Mitä tapahtuu mielessäsi?

Meidän pitää
vain palauttaa
hengityksen
tehdasasetukset.

Eräs valmentamani juoksuharrastaja alkoi kiinnittää huomiota siihen, mihin hengitys niin sanotusti menee ja miten se toimii. ”Huomasin, että hengitys jää tänne ylös”, hän sanoi ja osoitti rintakehän aluetta. Hän oli myös huomannut milloin ja miksi hengitys toimi huonosti. ”Kun juoksen matolla tai ulkona, huomaan, etten pysty hengittämään nenän kautta aluksi ollenkaan. En osaa käyttää nenääni hengittämiseen, kun rasitustasoni vähänkin nousee.”

Jo huomiota kiinnittämällä hengityksesi alkaa itsestään ohjautua parempaan tasapainoon. Kuulostaa uskomattomalta, mutta näin tapahtuu.

Oman hengityksen ymmärtäminen on haastavin vaihe matkalla tasapainoiseen hengittämiseen. Piinaavaa se on, koska et pääse tekemään mitään. Suorittava mieleemme kaipaisi harjoitusohjelmaa, jota noudattamalla asia korjautuisi päiväjärjestyksestä. Sitä vain treenaisi oikeilla painoilla, oikealla tekniikalla ja oikean määrän. Sen sijaan pitää luottaa siihen, että keho alkaa korjaamaan itseään jo silloin, kun siihen kiinnittää huomiota. Välillä muutos tapahtuu itsestään, ilman tietoista kontrollia.

Vaikeinta, mutta myös lohdullisinta, on, että meidän pitää vain palauttaa hengityksen tehdasasetukset. Palauttaa hengitys siihen

tapaan, jolla valtaosa meistä lapsena aivan syntyjään hengitti: tasapainoisesti. Siihen pääset kuulostelemalla omaa kehoasi ja mieltäsi. Joitakin tietoisia muutoksia tarvitaan myös, mutta melko varmasti vähemmän kuin odotat.

Tasapainottele rauhassa

Tasapainossa pysyminen sen sijaan vie enemmän aikaa kuin uskoisit.

Keholla kestää tovin tottua uuteen tapaan hengittää. Moni meistä on tottunut liikahengittämiseen. Silloin kestää aikansa löytää sopiva ilmamäärä ja tottua siihen. Hermostolla menee aikaa sopeutua muutuneeseen tilanteeseen. Samoin lihakset ovat tottuneet tietynlaiseen tekemiseen ja haluaisivat palata siihen. Esimerkiksi kumarasta asennosta siirtyminen ryhdikkäämpään asentoon on keholle iso muutos. Siksi on edettävä pehmein, verkkaisin askelin. Ei jääräpäisesti kehoa pakottamalla, vaan tekemällä muutosta joustavasti.

Tämän tosiasian opin muutama vuosi sitten kantapään kautta, kun lähdin pienentämään sisäänhengitystäni saamieni suositusten mukaan. Suorittaja kun olen, niin ajattelin tehdä sen kunnolla, mutta käytännössä pakotin kehoani liian nopeasti liian suureen muutokseen. Yritin hallita hengitystäni ja pakotin kehoni muutokseen, johon se ei ollut vielä valmis. Ohjasin hengitystäni liian tietoisesti ja voimakkaasti pallean ja ylävatsan alueella, ja seurauksena alue kipeytyi. Olin jo menossa lääkärin pakeille peläten vakavaa sairautta. Aloittelavana hengityksen ammattilaisena minulta meni hetki ymmärtää, että oireet johtuivat liian jyrkästä muutoksesta. Älä siis toista virhettäni, vaan etene sinä pienin askelin, kehoasi kuunnellen.

Havainnoinnin rinnalla auttaa tieto ja ymmärrys hengityksen toiminnasta. Kun ymmärrät hengityksen fysiologian ja anatomian pääpiirteitä, voit paremmin havainnoida hengitystäsi. Ymmärrät paremmin hengitystäsi ja sen moninaisia vaikutuksia. Opit tuntemaan itseäsi.

Vasta sitten on sopiva aika miettiä hengitysharjoituksia. Sellaisia,

joilla voit tukea ja vahvistaa hengittämistäsi tai oppia pois epätasapainoa aiheuttavista hengittämisen tavoista.

Vierastan sanaa hengitysharjoitus, vaikka sitä kirjassa käytänkin. Sana johtaa helposti ajatukseen, että hengittämistä pitäisi erikseen ryhtyä harjoittelemaan. Että menenpä salille hengittämään. Siksi ajattelen tämän kirjan harjoitusten olevan ennemminkin työkaluja ja keinoja, joilla voit tavoitella tasapainoista hengitystä.

Suosittelen, että suhtaudut hengitysharjoituksiin kuin punnitukseen tai verikokeeseen. Niitä tarvitaan tarkistuspisteinä, silloin tällöin. Vaa'allakaan ei tarvitse seistä koko päivää seuraamassa painon kehitystä, hemoglobiinin seurannassa riittää laborassa käynti pari kertaa vuodessa. Hengitysharjoitukset toimivat samaan tapaan: niiden avulla pystyt ajoittain tarkistamaan, että hengityksesi toimii tarkoituksenmukaisesti. Harjoitusten avulla voit muistutella itseäsi hyvästä hengittämisen tavasta. Voit ajatella harjoituksia sellaisten toimivien keinojen toistamisina, joista ajan mittaan sinulle syntyy optimaalinen hengitys. Harjoituksia voit toistaa ja käyttää työkaluina erilaisissa tilanteissa, esimerkiksi jännittävissä hetkissä.

Suhtaudu
hengitys-
harjoituksiin kuin
punnitukseen tai
verikokeeseen.

Aluksi toki tarvitset taajempaan tahtiin tarkistuksia, kun tutustut hengitykseesi, palautat sitä tasapainoon tai opettelet uutta hengittämisen tekniikkaa. Vähitellen et tarvitse tarkistuksia kuin satunnaisesti. Tai niistä tulee erottamaton osa arkeasi, jolloin et edes ajattele niitä varsinaisina harjoituksina.

Vasta kun olet löytänyt riittävästi tasapainoa hengitykseesi, voit alkaa harjoitella edistyneempiä hengitystekniikoita, ehkä ottaa apuvälineitä mukaan. Voit toisin sanoen alkaa vahvistaa tai hienosäätää hengitykseen tarvittavia lihaksia. Periaate on aivan sama kuin urheilussa muutenkin. Juoksuharrastusta ei aloiteta maratonilla eikä voimistelua aloittava ryhdy ensimmäiseksi tekemään voltteja. Jos ryhtyisi, hän joko loukkaantuisi tai lopettaisi lajin turhautuneena. Ensin

hänen on kehitettävä lihaksia, venyvyyttä ja kehontuntemusta. Rakennettava kuntonsa perustaa.

MITEN MENEE NYT?

Pysähdy tunnustelemaan hengitystäsi erilaisissa tilanteissa. Unohda kaikki neuvot, joita olet saanut hengittämisestä. Unohda itsesi arvosteleminen. Tässä tehtävässä ei ole oikeita eikä vääriä vastauksia. Eli havainnoi ensin, harjoittele vasta sitten – jos yli-päättään tarvitset harjoituksia.

- Mitä kehossasi tapahtuu, kun hengität?
- Tuntuuko hengitys jossain?
- Jos tuntuu, niin miltä se tuntuu?
- Missä se tuntuu?
- Entä missä se ei tunnu?
- Rajaako hengitys toimintaasi?
- Vaikuttavatko jotkin asiat ja tilanteet tai jotkut ihmiset hengittämisen tapaasi?
- Mitä tapahtuu silloin mielessäsi ja kehossasi?
- Millainen hengitys rauhoittaa mieltäsi?
- Entä millainen hengitystapa virittää mieltäsi ja kehoasi?

Voit kirjata huomioitasi ja palata niihin myöhemmin. Jos huomaat jonkin asian toistuvasti häiritsevän sinua tai tunnet hengityksen kulun kovin vahvasti, se saattaa viestiä muutoksen tarpeesta. Kirjan lopussa on tilaa muistiinpanoillesi.

3. Tasapainoa hengitykseen 24/7 – Arjen hengitys on voittava tapa

Miten voi hengittää tasapainoisesti?

Mitä on arjen hengitys?

HENGITYKSEN SKANNAUS

Laajennetaan edellisen luvun havainnointia.

1. Ota hyvä istuma-asento.
2. Ole mahdollisimman rento. Älä nojaa voimakkaasti eteen- tai taaksepäin, sillä se saattaa aiheuttaa turhaa kuormitusta keskivartalon lihaksissa. Pyri istumaan neutraalissa asennossa.
3. Sulje suu, hengitä nenän kautta.
4. Päästä hartiat rennoiksi, anna niiden tipahtaa. Voit kuvitella harteillesi painavan takin. Anna käsien valahtaa syliin tai kohti lattiaa. Pehmennä rintakehäsi, rentouta vatsan ja lantion alue
5. Anna kehosi kertoa, mikä on sinulle sopiva ilmamäärä hengitettäväksi. Älä pakota itseäsi ottamaan ylimääräistä ilmaa sisäänhengityksellä, vaan kuuntele omia rajojasi.
6. Anna hengityksen liikkeen tuntua eri puolilla kehoa, mutta älä ohjaa sitä tietoisesti mihinkään suuntaan. Anna hengityksen virrata sisään ja ulos sinulle sopivassa tahdissa. Kokeile pitää pieni tauko uloshengityksen jälkeen, ennen sisäänhengitystä. Kuuloste, pysytkö edelleen rentona vai koetko jännittyväsi.

7. Tunnustele hengityksen rytmiä. Mitä merkkejä kehosi antaa siitä, että se haluaa vaihtaa sisäänhengityksen uloshengitykseen tai päinvastoin?
8. Jos koet tarpeelliseksi, voit kokeilla hengityksen rytmittämistä: esimerkiksi 1–2 sekunnin ajan sisään ja 3–4 sekunnin ajan ulos. Uloshengityksen jälkeen voit kokeilla pitää pienen tauon ennen sisäänhengitystä. Jos laskeminen ei sovi sinulle, anna hengityksen kulkea omaan tahtiinsa ilman ohjailua.
9. Kun tunnet tehneesi havainnointia riittävän pitkään, palaa takaisin hetkeen ja anna hengityksen kulkea omaan tahtiinsa. Alkuun voit tehdä harjoitusta 1–3 minuuttia.

Havainnoinnin tavoitteena on, että tunnet olosi rentoutuneeksi ja koet palauttaneesi hengitystiheyden sinulle sopivaksi. Suositteen ottamaan skannauksen arjen rutiiniksi. Ota se osaksi elämääsi niin, että se lakkaa olemasta harjoitus ja muuttuu sen sijaksi tavaksi. Silloin totutat kehosi pieniin tasaamisen hetkiin pitkin päivää, vaikkapa parin hengityskierroksen verran.

Mieti etukäteen, missä tilanteissa voisit löytää hetken tähän skannaukseen – voit tehdä sitä myös seisten tai kevyessä liikkeessä. Hengitystäsi voit seurata vaikkapa kaupan kassajonossa seistessäsi tai autoa ajaessasi.

Arjen hengitys tukee suoritusta

Olen huomannut, että joillain urheilijoilla on tapana kiinnittää huomioita hengitykseensä vain harjoituksissa ja kilpailuissa.

Tärkeintä on kuitenkin se, miten hengität silloin, kun et tee mitään erityistä. Miten hengityksesi sopeutuu arkeesi. Näin siksi, että urheilemisen ulkopuolinen hengitys on perusta, jolle kaikki muu rakentuu.

Puhun valmennuksissani paljon arjen hengityksestä. Se tarkoittaa tapaa, jolla hengität automaattisesti pitkin päivää: kotona, töissä, lii-

kenteessä ja nukkumaan mennessä. Tapa rakentuu vuosien mittaan kertyneistä kokemuksista ja tottumuksista. Se kertoo kehosi ja hermostosi tilasta silloinkin, kun et tee mitään hengittämistä haastavaa. Se heijastaa tapaa, jolla kannat itseäsi. Se viestii myös tunnetiloistasi.

Eräs kuntoilija ja kuorolaulun harrastaja huomasi, miten hengitys nousi pinnalliseksi ja keho jäykistyi jo hyvän aikaa ennen esitystä. Hän opetteli tunnistamaan ja muuttamaan hengitystään arjessa, ruokaa laittaessaan tai autoa ajaessaan. Havainnoinnin myötä esiintymistilanteetkin alkoivat helpottua kuin itsestään.

Toimiva, tasapainoinen hengitys sopeutuu aina elämäsi tilanteisiin ja palvelee sinua tarkoituksenmukaisesti. Tasapainossa oleva hengitys mukautuu niin lepoon kuin eritasoiseen rasitukseen. Silloin palaudut nopeammin, jaksat pidempään ja löydät paremman rytmin liikkeeseen. Mutta jos hengityksesi on epätasapainossa, kehosi ei pääse toimimaan optimaalisesti. Ei vaikka lajitekniikka ja treenit olisivat kunnossa.

**Toimiva hengitys
rakentuu pienistä
oivalluksista.**

Toimiva hengitys rakentuu pienistä oivalluksista. Tästä hyvänä esimerkkinä toimii valmentamani kuntoilijan huomio: ”Kun töissä tulee kiire, tunnen, että hengitys nousee pinnalliseksi ja päässä alkaa humista. Ennen en edes huomannut koko asiaa. Nyt tunnistan sen heti ja osaan reagoida uloshengityksen avulla tilanteeseen. Se ei vie kuin viisi sekuntia, mutta se muuttaa ihan kaiken.”

On tärkeää oppia ymmärtämään, miksi hengityksesi ja kehosi toimii niin kuin se toimii. Tai miksi se ei ”toimi” vaan reagoi tunteisiin tai tilanteisiin. Aina ei ole tarpeen tehdä mitään, koska hengityksen kuuluu reagoida ja kertoa meille viestiä kehon sisältä ja mielestä. Hengityksestä tulee arjen voimavara, kun sitä ymmärtää ja ohjaa oikein. Siitä tulee mukana kulkeva taito, jonka avulla pystyt ohjaamaan vireystilaasi, palautumistasi ja suoritustasi. Voit vaikuttaa suoraan omaan oloosi ilman sanoja tai tekniikoita.

Tarkkaile hengitystäsi arjessa. Tutustu kehosi ja hengityksesi toimintaan eri tilanteissa. Millaisiin asioihin tai ihmisiin huomaat

kehosi reagoivan? Reagoitko hengitykselläsi liioitellusti esimerkiksi paineen alla tai fyysisessä rasituksessa?

Suhtauduthan huomaamiisi reaktioihin uteliaasti, älä vaativasti tai ylianalysoiden. Kehosi kuuluukin vastata erilaisiin ärsykkeisiin. Elämä haastaa hengitystä. Kehosi ei toimi väärin, reagoipa se miten hyvänsä. Se tekee kyllä parhaansa, mutta se on saattanut ajautua toistamaan vääristyneitä tapoja. Esimerkiksi stressi saa helposti hengittämään liikaa. Silloin sinun tarvitsee vain todeta asianlaita. Kokeile sen jälkeen, voisitko hengittää tilanteeseen nähden rauhallisemmin. Tunnustele, millainen ilmamäärä on sinulle sopiva.

Elämä haastaa hengitystä.

Ja muista myös tätä kirjaa lukiessasi, että hengitys on arkinen ja yksinkertainen asia.

Kaksi neuvoa kaikille

Jokaisen arki on erilainen. Hengityksen harjoittelun tulee mukautua jokaisen omiin tarpeisiin ja olosuhteisiin. Tärkeintä on pyrkiä löytämään tasapainoinen tapa hengittää. Tapa, joka tukee sinun kehoasi sinulle parhaalla mahdollisella tavalla.

Siksi minulla on vain kaksi kaikille sopivaa neuvoa:

1. Pehmennä hengitystäsi ja kehoasi. Älä purista, jännitä tai pakota hengitystäsi. Anna sen kulkea omaan tahtiin.
2. Kun liikut, keskity uloshengitykseen ja rentouta sisäänhengityksesi. Ajattele, että uloshengitys on aktiivista, voit vaikkapa puhalttaa pienen huuliraon kautta ulos. Anna sisäänhengityksen tapahtua itseksesi. Näin saat lantionpohjankin liikkeelle ja sinun on helpompi hengittää tasapainoisesti.

Tasapainon löytäminen eri tilanteissa vie aikaa. Samoin hengityksen koordinoiminen ja hengityselimistön toiminnan vahvistaminen vaativat toistoja. Aivan kuten minkä tahansa lajin harjoittelu.

Tekniikka, tapa, menetelmä vai metodi?

Hengityksestä puhutaan lukuisilla eri termeillä ja tarjolla on monenlaisia ohjeita. Se voi tuntua hämmäntävältä. Tämän kirjan keskeisiä käsitteitä ovat hengitystekniikka, hengityskoordinaatio, hengityskapasiteetti sekä hengitystapa.

Kun puhun *hengitystekniikasta*, tarkoitan sillä kokonaisuutta, johon kuuluvat hengityskoordinaatio, hengityskapasiteetti ja hengitystapa. Ajatus on yksinkertainen: oikea hengitystekniikka toimii kaikissa lajeissa ja kaikessa tekemisessä. Kun hengitystekniikkasi toimii oikein, kehosi osaa hengittää automaattisesti eli säätää hengityksen määrän ja rytmin aktiivisuustasosi mukaan.

Hengityskoordinaatiolla tarkoitan ensinnäkin hengityksessä käytettävien lihasten yhteistyötä. Siinä erityisen tärkeässä roolissa ovat pallea, syvät vatsalihakset ja lantionpohja. Käytännössä koordinaatio tarkoittaa, että oikeat lihakset tekevät työtä oikeassa järjestyksessä, sopivalla voimalla ja rytmillä.

Lisäksi hyvässä hengityksen koordinaatiossa uloshengityksen merkitys korostuu: sisäänhengitys tapahtuu automaattisesti uloshengityksen seurauksena. Kun hengitys on koordinoitua, se sujuu tasapainoisesti ja tukee kehoa ilman ylimääraistä rasitusta. Koordinaatiosta kerron lisää luvussa 6.

Hengityskapasiteetti kuvaa hengityselimistön toiminnallista suorituskykyä. Hengityskapasiteetti auttaa hahmottamaan, kuinka suuri ilmatilavuus on käytössäsi, kun hengität, tai kuinka suurta ilmatilavuutta kannattaisi käyttää. Siihen vaikuttavat keuhkojen koko, hengityselinten voima, rintakehän liikkuvuus, ryhti sekä hermoston säätely. Keskeistä on myös keuhkojen täyttötapa: kun täytät keuhkot ensin alaosistaan, hengität tehokkaammin ja tasapainoisemmin.