

STRESS JA HINGAMISHARJUTUSED

Stress on igapäevane asi, mida ei saa vältida – see on iga muutus, millega sa pead kohanema. Stress ei ole alati halb nähtus, see on eluks isegi vajalik – aitab koondada organismi varud, et paremini eesesisva olukorraga hakkama saada ja kohaneda. Stressi uurija Richard Lazarus väidab, et stress saab alguse sellest, kuidas inimene ise vastavat olukorda hindab. Kõigepealt küsid sa endalt, kui ohtlik või keeruline antud olukord on ja mis on sinu võimalused olukorraga toimetulekuks. Ärritunud, stressis olevad inimesed otsustavad tihti, et olukord on ohtlik, keeruline või füüsiliselt valus ja neil ei ole väljavaateid sellega toime tulla.

Krooniline või püsiv stress võib ilmnedas siis, kui stressi põhjused sinu elus on kauakestvad – kui tuleb toime tulla kroonilise haigusega. Uuringud on näidanud, et krooniline stress võib mõnedel inimestel põhjustada lihaspingeid ja väsimust ning viia depressioonini.

Stressiga toimetulekuks on tänapäeval mitmeid vahendeid – ravimid (valuleevandajad, unerohud jne.), meelelahutusvahendid (TV, kino, hovid, sport). Stressi saab leevendada ka siis, kui õppida oma keha tundma ja lõõgastama. Inimene seab oma keha stressi kogedes paratamatult pingesse. Selline krooniline lihaste pinge neelab palju energiat, kokkutõmbunud lihased takistavad ka liikumist. Üks võimalus oma keha lõõgastada on keskenduda oma hingamisele.

Hingamine on elu üks põhivajadusi. Iga hingetõmbega saad sa hapnikku ja vabastad süsihappegaasi. Halvad hingamisharjumused vähendavad nende gaaside liikumist sinu kehasse ja sealt välja ning raskendavad stressitekitavate olukordadega toimetulekut. Pealiskaudne hingamine põhjustab ärevust, paanikahooge, masendust, lihaspingeid, peavalu ja väsimustunnet. Kui sa õpid kontrollima oma hingamist ja harjutad oma hingamise aeglustamist ja normaliseerimist, rahuneb sinu mõttetegevus ja lõõgastub ka keha.

Hingamisel kasutatakse kas rindkere või kõhuhingamist.

Rindkerehingamine on tihti seotud ärevuse ja emotsionaalse madalseisuga, see on pinnapealne ning tihti ebaregulaarne ja kiire. Kui kopsudesse jõuab ebapiisav kogus õhku, ei saa veri piisavalt hapnikku, südame löögisagedus ja lihaspinge tõusevad ja suureneb ka vastuvõtlikkus stressile.

Kõhu e. diafragma abil hingamine on loomulik hingamisviis vastsündinud lastel ja magavatel täiskasvanutel. Sissehingatud õhk tõmmatakse sügavale kopsudesse ja hingatakse välja samas rütmis kui diafragma laieneb ja kokku tõmbub. Hingamine on ühtlane ja takistusteta. Muutudes teadlikumaks omaenda hingamisharjumustest ja püüdes hingata diafragma abil, võib vähendada lihaspingeid ja ärritatust, mis kaasnevad stressiga seonduvate sümptomite või mõtetega. Kõhuga hingamine on lihtsaim viis lõõgastumisreageeringu esilekutsumiseks.

Kuigi hingamisharjutusi võib omandada minutitega ja mõned kasutegurid ilmnevad otsekohe, võib harjutuste põhjalikumat mõju vahel kogeda alles peale mitut kuud kestnud harjutamist.

Teadlik hingamine:

1. Sule silmad. Aseta parem käsi kõhule, täpselt taljejoonele ja vasak käsi täpselt keset rindkeret.
2. Ilma, et püüaksid oma hingamist muuta, pööra lihtsalt tähelepanu sellele, kuidas sa hingad. Kumb käsi kerkib hingamisel rohkem, kas see, mis on rindkerel, või see, mis on kõhul?

Kui kõht tõuseb, hingad sa kõhu või diafragma abil. Kui kõht ei liigu või liigub vähem kui rind, hingad sa rindkere abil.

Täiuslik ja loomulik hingamine:

1. Alusta istudes või hea rühiga sirgelt istudes.
2. Hinga läbi nina.
3. • Sissehingamisel täida esiteks oma kopsude alumine osa.
 - Teiseks täida oma kopsude keskmine osa, nii et alumised roided ja rindkere pisut liiguvad.
 - Kolmandaks täida kopsude ülemine osa, samal ajal tõsta pisut rindkeret ja tõmba kõhtu veidi sisse, et kopsu toetada (võid kujutada endale ette, et puhud õhupalli).

Kõik need kolm ülesannet võib sooritada ühe ühtlase katkematu sissehingamisega, mis pärast harjutamist võtab ainult paar sekundit.

4. Nüüd hoia mõni sekund hinge kinni, et tunnetada õhuga täidetud kopsu.
5. Samal ajal kui sa aeglaselt välja hingad, tõmba kõht pisut sisse ja tõsta seda natuke, kui kopsud tühjenevad. Kui oled lõpuni välja hinganud, puhka oma kõhtu ja rindkeret.
6. Vahetevahel kergita sissehingamise ajal pisut oma õlgu ja rangluud, nii et kops täitub õlatippudeni värske õhuga.

Pinget vähendav hingamine:

1. Istu või lama mugavas asendis, nii et su jalad ja käed ei ole ristataud ja selgroog on sirge.
2. Hinga sügavalt kõhulihaste abil. Enne väljahingamist tee väike paus.
3. Välja hingates ütle „üks“. Sisse- ja väljahingamist jätkates loe kõik hingetõmbed, öeldes „üks...kaks...kolm...neli“.
4. Jätka väljahingamiste lugemist nelja kaupa, tee seda viie kuni kümne minuti vältel.
5. Jälgi selle hingamismeditatsiooni ajal oma hingamise pidevat aeglustamist, keha lõdvestumist, mõtete rahunemist.