

Hellitä ja hengitä

Minna Martin
psykologi,
psykoterapeutti VET
9.11.2015



Ensihenkäys



Hengitys itsesäätelyn työvälineenä



Aliviriäminen:

Voimavarojen puute
Väsymys
Uupumus
Mielialan lasku

Yliviriäminen:

Stressi
Jännittäminen, pelot
Kipu
Ahdistuneisuus
Keskittymisvaikeudet
Tunne-elämän vaikeudet
Ihmissuhdevaikeudet

Tasapainoinen ja epätasapainoinen



Tasapainoinen hengitys

on yhteydessä rentouteen, tasapainon kokemukseen, turvallisuuden tunteeseen ja kykyyn ymmärtää, mitä itsessä ja toisessa tapahtuu.

Epätasapainoiset hengitystavat

liittyvät stressiin, ahdistukseen, pelkoihin, häpeään, jännittyneisyyteen, kipuun yms. vaikeisiin kokemuksiin sekä itsensä ymmärtämisen vaikeuksiin.

Tasapainoinen hengitys



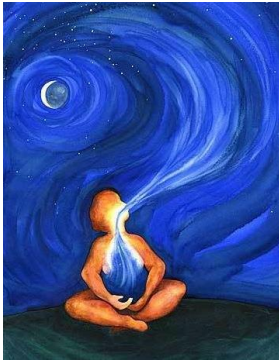
- Vastaa kehon aineenvaihdunnallisia tarpeita.
- Tuntuu miellyttävältä ja sujuvalta.
- Työskentelyhengitys on tarkoituksenmukaisesti rytmitettyä.
- Lepohengitys on **tauojen** rytmittämää.
- Tällöin hengitys tasapainottaa mieltä ja ruumista: tarpeistamme riippuen elävöittää tai rauhoittaa.
- On virtaavaa liikettä mielessä ja ruumiissa.
- Ilmentää sujuvuutta myös vuorovaikutuksessa.

Hengitystauot



- **Uloshengityksen jälkeisessä tauossa** hellittäminen jatkuu ja rauhoittuminen lisääntyy.
- Syntyy itsellään, kun hengitys vastaa aineenvaihdunnallisia tarpeita ja ihmisellä on rento ja turvallinen olo.
- Lähes jatkuvassa työssä olevat hengitysilhakset saavat lepoa.
- Hengityskaasut tasapainottuvat aineenvaihdunnallisia tarpeita vastaavalle tasolle -- hiilidioksidipitoisuus lisääntyy.
- **Sisäänhengityksen jälkeinen tauko** on PIDÄTYS.
- Tätä ei suositella harjoitettavaksi, jos on taipumusta lihasjännitykseen, stressaantuneisuuteen, jännittyneisyyteen, ahdistukseen tms.

Hengähdystauko



Epätasapainoinen hengitys ja hätätilareagointi



- Hengitys reagoi jo **ennakoidessa** uhkaa (esim. kipua tai epäonnistumista).
- Hengitys valmistaa kehon taisteluun tai pakoan.
- Jos lihastyötä ei tapahdu, syntyy lähes välittömiä, mutta useimmiten **ohimeneviä** vaikutuksia mieleen ja ruumiiseen.
 - Lihasjännitys
 - Elimistön happo-emästasapainon häiriö
 - Automaattiajatukset ja uhkamielikuvat
 - Näistä johtuvat lukuisat oireet

Pitkittynyt epätasapainoinen hengitys



- Reaktion pitkittyessä elimistö sopeutuu epätasapainoon.
- Hintana on **stressinsiedon aleneminen** ja hengitystapojen muodostuminen stressitekijäksi
- Hengitys- ja apuhengityslihasten pitkäaikainen, epätarkoituksenmukainen käyttö aiheuttaa **jännitystä** ja **kipua**.
- Vapaan hengitysvirtauksen häiriintyminen **vie voimia**.
- Tunteet koetaan usein **epämiellyttävänä** ja **pelottavana**.
- Ellei tunteita ymmärretä ja voida käsitellä, tilanne jatkuu **noidankehämäisesti** yllä pysyen ja voimistuen.
- Kun toinen aistii tämän, nämä tunteet ja tunteet voivat **tarttua**, jolloin ne kumuloituvat ja voimistuvat ihmisuhteessa.

Reagoimistavat hätätilanteessa



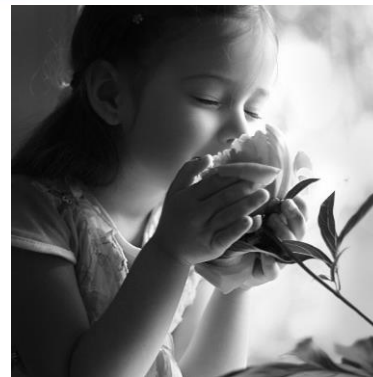
- osin geneettisesti ohjelmoitua ja henkiinjäämiseen tähtäävää.
- osin (varhain) opittua ja mahdollisesti epätarkoituksenmukaista.

Ruumiinmuisti – reagoimistapojen oppiminen



- Jäsentymättömät, käsittelemättömät, ylivoimaiset, traumaattiset kokemusmuistot voivat aktivoitua ehdollistuneiden ruumiinreaktioiden muodossa myöhemmin.
- Ruumis toistaa uskollisesti varhaisia, tiedostamattomia oppimiskokemuksiamme – tapoja **suojaautua** ja **selviytyä**.
- Hengityksellä herkästi reagoiminen edustaa ehdollistunutta ja automaattista toimintaa ilman tietoista valintaa.

Hengitys on antamista ja saamista



Rauhoittava toinen



- Mielikuva tynnyttävästä, turvallisesta toisesta luo **tilaa** mieleen ja vuoro-vaikutukseen.
- Aitous ja kohdatuksi tulon kokemus auttavat toipumaan, tasapainottumaan ja saamaan omat resurssit käyttövoimaksi.
- Tarve toisen tynnyttävään läsnäoloon säilyy läpi elämän.
- Stressin ja ahdistuksen sietäminen, itserauhoittelu ja itsemyötätunto voidaan oppia **toisen kanssa**.
- Omat yhdessä ja yksin rauhoittumisen kokemukset ovat edellytys sille, että voi edelleen rauhoittaa toista.

Rauhoittava toinen ja itsesäätely



Rauhoittava vuorovaikutus, itseymmärrys- ja ilmaisukyky auttavat kestämaan uhkaa ja säilyttämään tasapainoa.

Turvallisuus

Pelko



Hengityksen merkitys on säätelyssä voimakkaampaa, jos tilannetta ei koeta turvalliseksi ja jos em. säätelykeinot eivät ole käytössä.

Hengittävä ihmissuhde



- **Toisen olemus kutsuu rauhoittumaan:**
 - "Ei ole hätää", "olet ok juuri tuollaisena".
 - Ääni madaltuu, puheeseen syntyy taukoja ja väljyyttä.
 - Tempo hidastuu.
 - Tilaa toiselle aidon kiinnostuneena.
 - Toisen rytmiin virittäytyminen, samalla liiallisen synkronian välttäminen, jolloin erillisyyttä säilyy.
- Näin syntyy kiireetön ja ajaton kohtaamisen tunnelma, silloinkin kun aikaa on vähän.

Hengityksen ohjaaminen



Hengityksen ohjaaminen



- Ei ohjata oikeaa hengitystapaa tai -tekniikkaa.
- Ei opeteta, miten pallean tai muita lihaksia tulisi käyttää.
- Ei tiedetä paremmin toisen puolesta.
- Ei tahditeta tai rytmitetä ulkoapäin.
- **Ei ohjata toisen hengitystä.**

Hengityksen ohjaaminen



- Kyky havainnoida itseä.
- Oman hengitysrytmin tunnistaminen ja kunnioittaminen.
- Lupa ja vapaus hengittää omalla tavallaan.
- Lupa olemassaoloon omanlaisena.
- Lupa ihmetellä, kummastella ja antaa mielen liikua.
- Ei tarvitse rentoutua, keskittyä, osata, oppia, ymmärtää, kantaa vastuuta, hallita hengitystä.

Hengityksen kanssa työskentely



- Aloitetaan olemisesta ja ihmetellään siihen liittyviä mielikuvia ja käsityksiä.
- Tiedostetaan suhde alustaan ja painovoimaan – kannatelluksi tulo.
- Uloshengitykseen ja hellittämiseen harjaantuminen.
- Uloshengityksen jälkeisen tauon tunnistaminen.
- Rajojen ja tilakokemuksen tutkiminen.
- Aktiivinen uloshengitys, voiman käyttö ja itseilmaisuuun harjaantuminen.
- Sisäänhengitys ja itsemyötätunto ovat itselle antamista.
- Hengityksen tunnistaminen vuorovaikutusharjoituksissa ja arjessa.
- Kosketus, läheisyys ja yhdessä ihmettely.
- Liike, mielikuvat, sadut, tarinat, musiikki ja hiljaisuus työvälineinä.

Kiitos!

