

Wellness With Elina

Palleahengitys tutuksi



Hengitys raskauden aikana

Me ihmiset hengitämme periaatteessa kahdella eri tavalla: pinnallisesti, rintakehän yläosalla tai keskivartalomme syvää pallealihasta käyttäen.

Hengitys muuttuu raskauden tuomien muutosten myötä helposti pinnallisemmaksi ja syvänhengitys unohtuu. Raskauden aikana voit tuntea olosi myös normaalia hengästyneemmäksi, koska kohdun kasvu aiheuttaa painetta sisäelimiin ja palleaan. Varsinkin loppuraskaudessa voi tulla tunne, että hengittäminen ei enää oikein riitä, koska kohtu on lähes rintalastassa kiinni. On myös luonnollista, että jännittävässä elämäntilanteessa hengitämme pinnallisemmin, jolloin hengitys tapahtuu vain rintakehän yläosilla. Jatkuva pinnallinen hengitys kuitenkin lisää kehomme jännittyneisyyttä, joka voi heijastua selän ja niskan jumeihin sekä erilaisiin kiputiloihin. Liika istuminen ja huono ryhti myös estävät palleahengitystä.

Lisäksi kun tunnemme kipua (esimerkiksi synnytyskipu), hengityksemme muuttuu automaattisesti pinnalliseksi. Jos taas muistamme palleahengityksen ja hengitämme syvään, kipu lieventyy.



Esimerkiksi synnytyksen aikana kipu aiheuttaa pallean jännittymisen ja äidin hengitys muuttuu pinnalliseksi. Oikeaoppinen hengitys pallealla taas lievittää kipua, aktivoi syviä selkää tukevia lihaksia, parantaa selkärangan liikkuvuutta ja alentaa kivun tuottamia stressihormoneja kehossasi.

Pallea sijaitsee syvällä keskivartalossa ja se kiinnittyy kylkiluihin, selkänikamiin sekä ristiluuhun. Lisäksi pallea on kalvorakenteiden avulla yhdistettynä vatsa-, selkä-, kylki- ja lantionpohjalihasiin sekä lonkan koukistajiin. Pallean yksi tärkeimpiä tehtäviä on siis toimia osana sisäänhengitystä ja kehon rentoutusta. Pallea osallistuu myös vatsaontelon sisäisen paineen säätelyyn ja sisäelinten paikallaan pitämiseen.

Palleahengityksestä hyötyvät kaikki ja eritoten raskaana ollessa palleahengitykseen keskittyminen on tehokas tapa palauttaa kehoasi ja rauhoittaa mieltäsi. Kun opit kiinnittämään huomiota hengitykseesi, opit hengittämään kehollesi parhaimmalla tavalla. Täytyy muistaa, että rauhoittuminen ja syvään hengittäminen vaativat opettelua - niitä ei voi pitää itsestäänselvinä asioina eli älä lannistu jos et heti oivalla mistä on kyse. Anna minä autan sinua seuraavan harjoituksen avulla. Voit toistaa harjoituksen päivittäin juuri silloin kun sinulle sopii.

Palleahengitys-harjoitus

1. Istu tuolille tai vaikkapa jumppapallon päälle. Ota sellainen asento, jossa sinun on mahdollisimman hyvä ja rento olla.
2. Aseta toinen käsi rintakehälle ja toinen navan yläpuolelle vatsalle. Hengitä nenän kautta rauhallisesti sisään ja suun kautta ulos. Hengitä rauhallisesti ja sinulle luonnollisella tavalla. Keskity siihen, että sinusta tuntuu hyvälle.
3. Kohdista huomio rintakehän ja vatsan päällä lepääviin käsiin. Kun hengitys tapahtuu pallealla, vatsalla olevan käden pitäisi nousta ja laskea hengityksen tahdissa. Rintakehällä lepäävä käsi pysyy paikoillaan. Voit kuvitella, että sisäänhengityksessä vatsa laajenee kuin ilmapallo. Uloshengityksen aikana taas ilmapallo tyhjenee.
4. Tee hengitysharjoitusta aluksi 5 minuutin ajan. Voit myöhemmin pidentää harjoitusta asteittain 10 minuutiksi. Tämä on erinomainen keskittymisharjoitus ja levähdys hetki arjen kiireen keskelle.

Oikea hengitystekniikka ja kehon rentoutuminen ovat tärkeitä asioita kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnillemme sekä tietysti synnytykselle.