

KRAUTMANI MASSAAŽI- JA TERVISEAKADEEMIA

TEADLIK HINGAMINE

Referaat

Meeli Lass

Mai 2015

Tallinn 2015

SISUKORD

Sisukord	2
Sissejuhatus	3
1. Teadliku hingamise kasulikkus.....	4
2. Vale hingamise tagajärjed	5
2.1 Hüperventilatsioon	5
3. Hingamist mõjutavad tegurid	5
4. Teadlik hingamine kui Idamaade filosoofia ja meditsiini üks oluline osa	6
4.1 Hiina	7
4.2 India	8
4.2.1 Prana	8
4.2.2 Pranajama	9
4.2.3 Tavalisemad reaktsioonid kundalini ärkamise kohta	9
5. Hingamise kasutamine ja selle olulisus Idamaade ja Hawaii massaažiteraapiates	11
5.1 Tai massaaž	11
5.2 India peamassaaž Champi	12
5.3 Tai aroomimassaaž	12
5.4 Hawaii Lomi-lomi	12
6. Vabastav hingamine	13
Kokkuvõte	18
Kasutatud kirjandus	19

Sissejuhatus

Kõikides kultuurides ja läbi ajaloo on hingamist peetud inimese keha kõige elujõulisemaks funktsiooniks. Me võime ellu jääda ilma toidu ja veeta, ilma võimaluseta liikuda või mõelda. Kuid ilma hingamiseks mõeldud õhuta võime vastu pidada ainult mõne minuti. Keskmiselt hingab normaalne terve inimene 12 kuni 14 korda minutis. Ühe aasta jooksul teeb see rohkem kui 7 miljonit hingetõmmet. Kui elame 80 aastaseks, hingame umbes 600 miljonit korda. Õhu maht, mida me iga päev hingame, on umbes viis korda suurem kui joogi ja toidu maht, mida tarbime. Sellele vaatamata teavad vähesed midagi seoste kohta hingamise ja üldise heaolu vahel ning meil puudub selgitus, missugust mõju avaldab optimaalne hingamine kehale ja hingele. Tavameditsiin keskendub talle iseloomulikult patoloogiale- kirjeldades, mis juhtub siis, kui asjad lähevad valesti, keskendudes ainuüksi sellele, kuidas haigused esinevad ja arenevad. Keskendumine haigustele näitab, kui vähe me teame tervisest ja sellest kui terved võiksime olla. Tänu uutele avastustele biokeemia valdkonnas, hakkab ka moodne teadus omaks võtma, et keha ja vaim ei ole eraldi, vaid on omavahel nii tihedalt seotud ning et neid on võimatu lahutada. Mõtted ja emotsioonid avaldavad suurt mõju keha funktsioonidele ning vastupidi - keha võib samapalju mõjutada mõtteid ja emotsioone. See näitab, et inimesel on võimalik tervemaks saada lihtsalt oma mõtteid ja emotsioone ümber hinnates ja et on võimalik esile kutsuda keha sünnipärane enesetervendamise võime. Kuid teadus on näidanud, et määrav tähtsus ja keskne roll on hingamise viisil. Üks hingamistehnika võtmerolle on ka suutlikkus esile kutsuda teadvuse muutunud seisundeid. On selgeks saanud, et iidne Aasia tarkus sobib viimaste teaduslike tõestustega paremini kokku kui konventsionaalsed lääne teadmised. Ring iidsete teadmiste, religiooni ja teaduse vahel on sulgumas.

Selles referaadis vaatlen lähemalt teadliku hingamise kasulikkust ja pärinemist ning selle kasutamist erinevate kultuuride meditsiinis (sh massaažis). Samuti räägin pisut lähemalt vabastavast hingamisest kui teadliku hingamise ühest praktiseerimise võimalusest.

1. Teadliku hingamise kasulikkus

Teadlik hingamine on tervislik hingamine – see aitab säilitada ja parandada üldist füüsilist tervist ja vaimset ning emotsionaalset heaolu. Teadlik hingamine:

- Suurendab energiat ja vastupidavust
- Tõrjub väsimust ja võib lühendada unevajadust
- Leevendab keha pingeid ning tugevdab stressi ja pingeseisunditega hakkamasaamist
- Teeb näonaha ja silmad elujõuliselt säravaks
- Tugevdab immuunsust ja vallandab tervenemist soodustavaid aineid
- Tugevdab kontsentratsioonivõimet ja selget mõtlemist
- Toob rahu ja emotsioonide valitsemise
- Suurendab sõnalist võimekust häält tugevdades ja mõtlemist teravdades

Alles teadlikult hingamisviisi parandades saame tegelikult aru, kui suur võib olla erinevus hea ja raskendatud hingamise vahel. Üks õige hingamise suurimaid ja peamisi kasutegureid on vereringe paranemine. Kõikide siseorganite verevarustus suureneb ja selle tagajärjel funktsioneerivad need paremini. Hapnikuga küllastunud veri muudab mõtted selgemaks ja positiivsemaks. Meie keha rakkude tervis sõltub kõige enam sellest, kui hästi nad on hapnikuga varustatud. Hingamise takistamine on üks kaitsemehhanisme negatiivsete mõjude vastu. See on keha kaitsereaktsioon sisemise tasakaalutuse vastu. Hingamise parandamine sisaldab nii füüsilise võimekuse taastamise võimet, et loomulikult hingata, kui ka psühholoogiliste põhjuste otsimist, miks me üldse hingamist takistama hakkasime.

„Ilma hingamist valdamata ei ole võimalik midagi muud vallata.“ (G.I.Gurdijev)

2. Vale hingamise tagajärjed

Kuigi suurem osa täiskasvanuid kannatab stressirohkes läänemaailmas hingamispuudulikkuse all, ei ole enamik inimesi sellest teadlikud. Küll aga on nad teadlikud sellistest kaudsetest tagajärgedest nagu nakkused, halb seedimine, kõhukinnisus, haavandid, allergiad, depressioon, häired seksuaalelus, unehäired, kehv vereringe, migreen, peavalud, diabeet, epilepsia, väsimus ja üldine madal suutlikkus. See on hulk tavalisi kaebusi, mis on seotud meie hingamisviisiga. Paljudel meditsiinilistel häiretel on väga otsesed seosed hingamisega nagu näiteks astma ja hüperventilatsioon.

2.1 Hüperventilatsioon

Kõige tavalisem hingamishäire. Kui me ei hinga piisavalt sügavalt, et iga hingetõmbega piisavalt hapnikku saada, peame selle kompenseerimiseks sagedamini hingama. Pindmise hingamise puhul ei anta kopsudele rinnaõõnes piisavalt ruumi, et need saaksid vajaliku õhu sisse toomiseks küllaldaselt laieneda. Kui suurendada kompensatsiooniks hingamise kiirust, võib see põhjustada häire, mida teame hüperventilatsioonina. Selle tagajärjeks on süsihappegaasi hulga vähenemine kehas ja hingamistungi äge stimuleerimine, et kompenseerida liiga suure hulga õhu väljahingamist. See viib täieliku hingamisvõimetuseni, mis toob tihti kaasa paanika. Kui hüperventilatsioon kestab pikemat aega ja keha happelis-leelis tasakaal on häiritud, võib tekkida alkaloos, mille tunnuseks on krampid ja lihasspasmid, mis toovad kaasa tugeva valu nii lihastes kui liigestes. Tihti ravitakse selliseid psüühilisi sümptomeid rahustite ja antidepressantidega, mõistmata, et tegelikult on tegu hoopis valest hingamisest tingitud hingamishäirega.

3. Hingamist mõjutavad tegurid

Meie hingamist mõjutavad mitmed tegurid nagu keskkond, ilm, kodusõu ja suitsetamine.

Keskkond – ideaaliks on piiramatu juurdepääs värsketele ja puhtale õhule. Värskes õhus on inimestel rohkem energiat ning nad tunnevad, et nende „meel on kergem“. Samuti võivad nad maal olles muutuda õhtul harjumatuks väsinuks ja magada palju paremini kui linnas.

Ka siseruumide keskkond mõjutab hingamist. Õhukonditsioneer ja liialt efektiivne soojustus muudavad õhu kuivaks, eriti külmadel talvedel. See võib põhjustada limaskestade liigset kuivamist, mis omakorda kahjustab keha võimet vabaneda sisemisest saastest (mustuseosakesed, tolm, bakterid).

Ilm – külm ilm teeb hingamise ebameeldivaks. Tundlike inimeste puhul võib külm ilm soodustada astmaatiliste sümptomite tekkimist.

Kodukeemia – hingamisteede ärrituse allikas, mis viib hingamise väärtalituseni. Eriline süüdlane on siin pihusti kõikides vormides. Tuleks vältida kõiki õhku värskendavaid tooteid. Parim on alati akende avamine ja tubade puhtana hoidmine. Õhu kaudu põhjustavad tundlikele või allergilistele inimestele hingamisraskusi veel tolm, õietolm, hallitusseened, koduloomad, teatud toiduaineosakesed ja säilitusained.

Suitsetamine – on hingamisprobleemide põhjus, mis kaalub üle kõik teised. Isegi väga juhuslik suitsetamine vähendab kopsude mahtu. Erandiks pole ka passiivne suitsetamine.

4. Teadlik hingamine kui Idamaade filosoofia ning meditsiini üks oluline osa.

Hingamise teadlik praktiseerimine on aastatuhandeid vana, seda on kasutatud paljudes kultuurides eluenergia liigutamise, teadvuse muutmise ja füüsilise heaolu saavutamise eesmärgil. Hõimukultuurides on kasutatud teadlikku hingamist, et tervendada, saada kontakti esivanemate hingede, kadumaläinud hingeosadega jm eesmärkidel. Kõige paremini alahoitud traditsioonid hingamise täieliku võimsuse kasutamise kohta pärinevad peamiselt Aasia maadest Indiast, Hiinast ja Tiibetist. Seal töötati välja hingamisharjutuste süsteemid (Chi Kung, Tai Chi, Pranajama) juba 2000-3000 aastat tagasi ja need on tänapäeval muutunud väga populaarseks tänu sellele, et nad on tõhusad ja efektiivsed.

4.1 Hiina

Hiinas on kaks peamist religiooni või filosoofiat – taoism ja budism. Vaatamata erinevale päritolule, sisaldavad mõlemad põhjalikke teadmisi hingamise väe ja potentsiaali kohta. Peamiselt seostatakse Hiinaga taoistlikke hingamistehnikaid. Neid tuntakse ühise nimetuse *qigong* all (või *chi kung*). Qi on hiina nimetus eluenergiale, gong viitab võimsusele, mis saavutatakse korduvate harjutuste kaudu. Nii et seda võime tõlgendada kui energia tootmist. *Qigongi* hingamisharjutusi teatakse ka „meetodina haiguse kõrvaldamiseks ja eluea pikendamiseks“. 20.sajandil läände levinud suhteliselt uusi harjutusi tuntakse ka *Tai Chi* nime all, mida vahel kutsutakse ka varjupoksiks, kuna liigutused meenutavad aeglast poksimist.

Qigongis on hingamine jaotatud 3 erinevaks vormiks:

- tasakaalustatud hingamismoodus (sisse ja väljahingamine on sama pikkusega. Tavaline igapäevaelus)
- puhastav hingamine (rõhutab teadlikku ja pikemat väljahingamist. Heaks mooduseks ohkamine)
- energiat andev hingamine (sissehingamine sügavam kui väljahingamine. Spontaanseks väljenduseks on haigutamine)

Hiinas on hingamisharjutused traditsioonilise meditatsiooni osaks. Hingamise tagajärjed võib jaotada 3 osaks: tagajärjed kehale, psüühikale ja vaimule. Need tagajärjed kutsuvad esile hingamiskiiruse varieerimine, iga hingetõmbe sügavus ja hingetõmbe pikkus.

Kiire hingamine – füüsiliseks tagajärjeks ainevahetuse, südamelöökida ja vereringe kiirendamine. Psüühilisel tasandil toob kaasa ebastabiilse ja kergemini ärritava meelelaadi. Vaimsel tasandil loob maailma suhtes subjektiivseid ja egotsentrilisi väärtusi ja taju, milles pööratakse suuremat tähelepanu detailidele.

Pindmine hingamine – Ainevahetus muutub vähem aktiivseks, toimub vähem segunemist erinevate funktsioonide vahel. Psüühilisel tasandil kutsub pindmine hingamine esile kalduvuse muretseda, vaimse tasakaalutuse ja rahulolematuse, mis sageli viib hirmu tekkeni. Vaimsel tasandil muutub taju pealiskaudseks ja hajutatuks.

Aeglane hingamine – ainevahetuse, südamelöökide ja vereringe aeglustumine.

Psühholoogiliselt tekitab see rahumeelsema tunde, mõtted on selgemad ning asjadest arusaamine objektiivne. Suureneb tundlikkus teiste suhtes. Vaimsel tasandil toob kaasa sügavama sisekaemuse ja laialdasema kontakti universaalse teadvusega.

4.2 India

Indias on hingamise teadlikult kasutamise traditsioon erinevate hingamistehnikate puhul sama vana kui Hiinaski. Ka siin kasutatakse seda tervendamises ja tervishoius, samuti vaimse tee kättenäitamiseks. Seda füüsilise ja vaimse heaolu säilitamise ja parandamise meetodit teatakse **joogana**, kuid selle meditsiinilise aspektiga tegeleb **ayurveda meditsiin**. Joogat võib kirjeldada kui aeglast ja põhjalikku keha ja hinge puhastumist.

4.2.1. Prana

India traditsiooni kontseptsiooni, mis vastab kõige lähemalt hiina qi kontseptsioonile tuntakse prana'na. Prana on sanskriti sõna absoluutse energia kohta. See on energia alusprintsip: kosmiline elujõud, mis tungib igasse universumi aatomisse. Inimene, kes õpib kontrollima pranat, õpib kontrollima kogu energia nii füüsilist kui vaimset aspekti, seda nii universumis kui ka omaenda kehas ja vaimus. Prana stimuleerib kasvu kõikides elusorganismides kõige väiksemate rakkude tasandil. Organism omastab seda toidu ja naha kaudu, kuid kõige enam läbi hingamise. Prana pole hapnik vaid see, mis annab hapnikule eluandva toime.

Ayurveda meditsiinis on õhk (prana) domineerival kohal. Prana mõjutab kõiki keha funktsioone ning on jagatud paljudeks funktsioonideks.

Apana – mõjutab päraku lähedal asuvaid piirkondi nende allapoole suunatud liikumises ning kontrollib ka uriini ja väljaheiteid ning suguelundeid.

Samana – mõjutab naba piirkonda ja kontrollib seedesüsteemi

Udana – mõjutab kaela piirkonda ja kontrollib muu hulgas kõnet.

Vyana – mõjutab keha kõiki osi.

Haigus esineb siis kui üks element läheb teiste suhtes tasakaalust välja.

4.2.2. Pranajama

Pranajama on jooga keskseks osaks oleva hingamissüsteemi nimetus. Pranajama tähendab tõlkes „hingamisteadust“ (pra – esimene või algne ühik, na – energia, ajama – laiendus või kehastus ehk siis kokkupanduna algenergia kehastus).

Üks jooga harjutuste peamisi eesmärke on suurendada keha võimekust eluenergiat omandada ning jõuda selle tulemusena kõrgema teadlikkuse seisundisse. Indias kutsutakse keha varjatud eluenergiat kundalini'ks. Nimetus tuleb sanskriti sõnast kundal (kerra tõmbunud). Kundalini seos seksuaalsusega põhineb sellel, et kundalini jõud on tihedalt seotud seksuaaltegevust taganttõukava jõuga. Selles mõttes on kundalini jõud seotud absoluutse nullpunktiga inimese kehas – eostamisega. Uue elu moodustavad rakud on unikaalses positsioonis, esindades surematust. Nad põgenevad surma eest, olles kehast välja viidud, et ühineda teise rakuga, moodustades lõputus ahelas uue elu. Kundalini aktiveerimisega tekkiv muutatus võib olla kohene kuid see võib ka aastaid aega võtta.

4.2.3. Tavalisemad reaktsiooni kundalini ärkamise kohta:

Hingamine – hingamisviis muutub (kiireks, pindmiseks või sügavaks). Füsioloogilise seletuse järgi mõjutatakse talamuse all paiknevat vaheaju alumist piirkonda (hüpotalamust), mis kontrollib hingamispulsi kontrollimise kaudu verd ja kudede rikastamist hapnikuga.

Liigutused – keha hakkab spontaanselt liikuma. Füsioloogiline seletus on, et mõjutatakse väikeaju seda osa, mis koordineerib lihaste liikumist.

Krambid – Need võivad kesta lühikest aega või püsida pikema perioodi vältel, mõjutades liikuvust.

Keha aistingud – tuntakse, et nahk või kogu keha „vibreerib“ või sügeleb.

Vibratsiooniaisting võib liikuda jalalabadest ülepoole. Tihti on alguspunktiks suur varvas. Sellel varbal on otsene seos ajukoorega. Füsioloogiliseks seletuseks siin on, et kihelustunnet põhjustab peamiselt sensoorse ajukoore stimuleerimine.

Kehatemperatuuri muutused – võib muutuda väga kõrgest väga madalani. Vahel on see ka puht subjektiivne kogemus lihtsalt. Üks võimalik seletus ütleb, et kui kundalini jõud satub vastamisi psühholoogilise takistusega, tekib hõõrdumine ja temperatuur tõuseb. See mõjutab

talamuse all paiknevat vaheaju alumist piirkonda, muutes kehatemperatuuri ja põhjustades kiireid muutusi.

Valguse ja heli aistingud – osad inimesed näevad värve või kuulevad häält, muusikat, sosinaid jne. Neid nähtusi võivad põhjustada lainelised liikumised aju-vatsakeses. See piirkond mõjutab kuulmiskeskust aju tagumises sagaras, mis juhib kuulmist ja nägemist.

Valu kogemine – peas, silmades, lüüsammas või teistes kehaosades võib ilma selge põhjuseta tunda äkilist valu. Tavaliselt kestab see lühikest aega. Traditsiooniline seletus on, et kundalini jõud muutub intensiivselt kontsentreerituks kui see läbib keha „blokeeritud“ osa.

Emotsionaalsed reaktsioonid – võidakse kogeda kõiki emotsioone depressioonist õndsuseni palju tugevamini kui tavaliselt. Füsioloogiline seletus ütleb, et mõjutatud on talamust, mis põhjustab intensiivseid emotsioone. See piirkond toimetab informatsiooni ajukoore erinevatesse keskustesse koostöös retikulaarse (vereloomeelundis asuv) sidekoe ja limbilise süsteemiga. Limbilise süsteemi all mõeldakse piirkonda, mis ühendab aju poolkerasid ning tegeleb muuhulgas lõhnataju, unehormooni tootmisega talamuste vahel olevas käbikes, emotsioonide (amügdala, insula, septaalala ja singulaatkorteks jne.) ja mälestustega (hippokampus, amügdala). Limbilisel süsteemil on tugev mõju emotsioonidele ja motivatsioonile.

Mõtted – mõtted liiguvad kas kiiremini või aeglasemini kui tavaliselt ja võivad ka sootuks peatuda. Ebaratsionaalsed, imelikud või tasakaalustamata tunduvad mõtted, mis võivad meenutada vaimuhaigust, transsi või segadust.

Kaugenemine – võib tunda eraldumistunnet tegelikust sündmusest- nagu see juhtuks kellegi teisega. Joogas tuntakse seda kui „teadvusele tunnistajaks olemist“.

Kehavälised kogemused – Keha võib tunduda suuremana kui tavaliselt, kaugena või võib tekkida kehast väljaspool asumise tunne. Inimene võib näha oma keha väljastpoolt ja olla võimeline kirjeldama kohti, olemata seal füüsiliselt käinud.

Üleloomulikud kogemused – selles viimases staadiumis võivad ilmned ka „üleloomulikud“ võimed nagu selgeltnägemine, -kuulmine, võime näha keha aurasid jm.

5. Hingamise kasutamine ja selle olulisus idamaade ja Hawaii massaažiteraapiates.

Idamaade massaažid on muu hulgas ka energeetilised, kus lisaks lihastele ja üldse füüsilisele kehale mõjutatakse ka inimese energeetilist süsteemi, tema vaimu ja hinge. Seetõttu on väga oluline, kuidas massöör ise ennast tunneb ja kuidas ta hingab. Olla kontaktis oma jumalikkusega on ülitahtis. Iga mõte ja tunne moodustab energeetilise niidi, mis väljub meie aurast. Ja kõik on energianiitide kaudu ühendatud. Mõtteid ja tundeid aitab korrastada ja rahustada teadlik hingamine. Idamaade terapeutidele on väga tähtis tegeleda iseendaga ja hoida ennast tasakaalustatu ja õnnelikuna. Alles siis, kui oleme ise õnnelikud, saame teha õnnelikuks (ja terveks) teisi. Idamaades ei ole mingi saladus, et meie füüsiline keha ja meie psüühika ning mõtted/tunded on omavahel seotud ning häired ühes süsteemis võivad kaasa tuua häired või haigestumise teises. Seega on diagnoosimises tähtis osa küsitlusel ja välistel tähelepanekutel. Rolli mängivad inimeste elustiil, toitumine, liikumine, mõtlemine jm. Kurbus koguneb rindu, hirm koguneb kõhtu ja viha koguneb alakõhtu. Seega, kui inimesel esinevad probleemid antud piirkondades võib abi olla hoopis nende tunnetega tegelemisest. Üks moodus oma tundeid ja läbielamisi tervendada on teadlik hingamine. Kui sellele lisada veel füüsilisi pingeid vabastav massaaž, võib tulemuseks olla imepärane tervenemine.

5.1 Tai massaaž

Ühe võttena vajutuste kõrval kasutatakse siin ka joogalikke venitusi. Õige venitustasemega võime aidata klientidel suurendada painduvust ja liigete liikuvust, toetades üha sügavamaid venitusi. Protsessi põhimehhanism on õige hingamine. Nagu iga joogaasendi puhul, on hingamine oluline ka Tai massaažis. Hingamisest on lihaste lõdvestamisel suur abi. Kliendil on alati venituse ajal kasulik hingata sügavalt kõhu kaudu ja mitte hinge kinni hoida. Sügav hingamine lõdvestab alakeha, niudenimme lihase, alaselja ja vahelihase ning vähendab pinget kogu kehas. Sügav väljahingamine puhastab keha mürkidest, vallandades seiskunud energia, gaasid ja muud massaaži ajal kehast valla pääsenud jääkained. Terapeutil on soovitatav hingata kõhuhingamist kogu seansi vältel, vajutuste ja venituste ajal välja hingates. Peame kliendile selgitama sügava hingamise eeliseid ja siis aitama teda kogu massaaži vältel

oma hingamisest teadlikuks jääda. Terapeutil on soovitatav seansi ajal keskenduda kliendi hingamisrütmile ja selle järgi valida oma tempo. Kui klient välja hingab, tuleb venitus süvendada ja seda omakorda pisut järele anda iga sissehingamise ajal. Nii võib peagi avastada, et hingame kliendiga ühes rütmis, justkui tantsides sama tantsu. Siit ka seletus, miks Tai massaaži vahel nimetatakse „liikumismeditatsiooniks“.

5.2 India peamassaaž Champi

Selle massaaži definitsioon ütleb juba, et champi on loodusteraapia, kus käsitletakse energia kanaleid. Eesmärgiks on puhastada energiakanalid blokeeringust, mis põhjustavad negatiivse energia tekkimise, põhjustades tervisehäireid. Nagu juba eespool olen maininud, on energiablokkide vabastamiseks väga tõhus vahend hingamine. Seda teadis ka Lääne maailma jaoks Champi süsteemi kokku pannud pimemassöör Narendra Mehta, kes lisas peamassaažile ka süvahingamise algusesse ja lõppu, et massaaži mõju ja lõdvestumist veelgi suurendada.

5.3 Tai aroomimassaaž

Aroomiteraapia mõjutab organismi ja selle füsioloogiat aroomide kaudu. Kõige efektiivsemate raviomadustega on naturaalsed aroomid. Aroomid avaldavad mõju peamiselt läbi hingamise, mõjutades emotsioone ja tuju ning kutsuvad esile teatud meeleseisundeid. Eeterlikel õlidel on mõju meie mentaalsele ja füüsilisele heaolule. Nii et lisaks füüsilisele lõdvestusele saab sellest massaažist suure kasuteguri ka läbi hingamise.

5.4 Lomi-lomi

Kuna seda massaaži liiki kasutati algselt Hawaii templi riitustel, on see midagi palju rohkemat kui ainult massaaž. Selle massaaži taga on suur ja sügav filosoofia. Väga tähtis on siin meie enda küpsus. Ennast massaažiks ette valmistades on massööril kasulik teha piko-piko hingamist – sisse hingates keskenduda pealaele, välja hingates nabale. Massaaži tehes hingata nii, et kliendile lähenedes hingata sisse, kaugenedes välja. Välja hingata samuti vajutuste ajal. See on nagu dünaamiline meditatsioon.

6. Vabastav hingamine

Üks tänapäeval üha enam populaarsust võitev teadliku hingamise tehnika on vabastav hingamine.

Vabastav hingamine (ingl.k. *rebirthing*), ka *teadlik hingamine* või *ühendatud hingamine*, on teraapiline hingamistehnika, mis kasutab pausideta katkematut hingamist, lõdvestust ja tähelepanu. Vabastav hingamine keskendub kehas asuvate pingete vabastamisele läbi ühendatud ja sügava hingamise. Eesmärgiks on tervendada oma elu ja sünniga seotud traumasid. Ta aitab vabaneda igapäevasest stressist ning õpetab tundma rõõmu oma elust ja suhetest. See on küll tehnika, aga selle tehnika vägi ja võim seisneb intuiitiivses teadmises, et me hingame nii energiat kui õhku.

Vabastava hingamise teooria ja praktika rajaja on **Leonard Orr**. Ta avastas 50 aastat tagasi et sügav, katkestuseta hingamine aitab meil kontakti saavutada oma sügavaima olemusega. Selle osaga iseendast, mis on elu jooksul kapseldunud meie kehasse ja alateadvusse: allasurutud viha, kurbus, pettumus, väljendamata jäänud tunded ja mõtted. Vabastav hingamine aitab meil äratada ka oma loomupärase õnnetunde ja meelerahu. Mõiste *rebirthing* viitab sünnile ja taassünnile. Algselt oligi meetodi põhieesmärgiks tervendada sünnikogemusega kaasnevat sünnistressi ja -traumat. Kui vabastav hingamine toimub väga turvalises ja toetavas keskkonnas, võime me ümber muuta oma sünnihetkel või ema raseduse ajal vastu võetud negatiivsed otsused iseenda ja maailma kohta. Sageli ei lase sellised negatiivsed otsused meil täiskasvanultki elada valikuterohket õnnelikku elu. Hingamistehnikatega on võimalik end ajas tagasi viia sünnihetke taaskogemiseni.

Soojus + vesi = küllusetunne. Ka alles ema kõhus olles hõljusime soojas vees ja enamasti oli meil siis kõike küllalt. Me lihtsalt olime ja kasvasime. Välja tulles pidime hakkama koheselt hingama, liiga järsku, liiga valusalt, liiga valges ja liiga külmas. Tulime välja ja me pidime olema tublid, et hakkama saada. Soojas vees hingamine tervendab sünnihetkel kogetud muutumise hirmu, hirmu ühest olekust või tasandist teise liikumist, hirmu minna elus edasi. Kui veele ja soojusele (soojus kui tule element) lisandub ühendatud hingamine tervendab see igal tasandil ja loob uut elukvaliteeti.

Algselt viidigi hingamisprotsesse läbi soojas vees. Kuna fookus oli sündimise protsessi taasloomisel, jäid inimesed kuni 14 tunniks ka magamiskottidesse, et sündimise situatsiooni

võimalikult efektiivselt uuesti läbi kogeda. Veeseansid tõid tihti kaasa nii tugevad emotsionaalsed reaktsioonid, et need tuli lõpule viia veest väljas. Nii said alguse „kuivad seansid“, mis andsid sama kogemuse, kuid rahulikumat teel.

Hingamine ja selle teadlik muutmine on kõige lihtsamalt kättesaadav vahend, et teadlikult muuta oma elu. Enamik tänapäeva inimesi hingab alateadlikult ja pinnapealselt üles rindkeresse, luues enda kehas „võitle-põgene“ seisundi. Pidev valmisolek võitluseks väsitab nii keha kui hinge. Mõnikord ei olda isegi väga teadlik oma kehas asuvatest pingetest, sest nende olemasoluga on nii harjutud samas tuntakse, et hing pitsitab, südames on raske ja ei ole energiat ega jaksu elada.

Vabastav hingamine on võimas vahend millega tõsta oma energiataset, vabastada kogunenud emotsionaalseid ja füüsilisi pingeid või minna läbi emotsionaalselt rasketest seisunditest. Vabastav hingamine pakub ka ühekordsel praktiseerimisel lõõgastust ja loob nii füüsilise kui ka hingelise rahulolu. See on hingehoiu praktika, mida on hea teha kord nädalas või vähemalt kord kuus, et hoida enda stressitase madalal ja hing kergena. Inimesed, kes sellega pidevalt tegelevad on helgemad, paindlikumad ja usaldavamad elu suhtes.

Sügavamalt hingates kohtume oma varjatud ressursidega – oma sisemise jõu allikaga ja selle voolamist tõkestavate kehapingete ja mõtetega. Miskipärast polegi see nii lihtne kui tundub – hingata lõdvestunult ja mõnusalt, täie rinnaga. See on algul ehk sama „raske“ nagu ennastunustavas õnnejoobes täiest südamest naeru lagistamine.

Otsusega lõõgastuda siin ja praegu ei pruugi alati kaasa tulla meie keha. Liiga sageli on keha talletanud ja kuhjanud endasse pingeid, mille lahtilaskmine nõuab teatud liiki abistavaid toiminguid – üheks nendest on ühendatud ja sügav hingamine, mis aitab vabaneda kehapingetest ja stressist.

Kui ahjul puudub tõmme ajab see suitsu sisse. Piiratud hingamine pärsib vereringet. Hapnikupuuduse käes küllastub veri ainevahetuse jääkidest ja süsihappegaasist, mille tulemuseks väheneb hapniku edasikande võime. Ainevahetuse ja kehasisese energiateisenemise jaoks on tähtis, et me hingaksime täie rinnaga ja vabalt. Enamik meist kasutab ära üksnes kolmandiku või neljandiku oma kopsumahust ning hoiab seega oma keha hapnikunäljas. Hapnikunälja käes kannatab kõige rohkem aju, kuna see vajab ülejäänud kehast kolm korda rohkem hapnikku. Kopsud ja hingamisteed moodustavad inimkeha

tähtsaima enesepuhastusmehhanismi, mis viib välja 70% keha jääkainetest, samal ajal kui nahk, põis ja soolestik kannavad hoolt 30% jääkainete eemaldumise eest.

Kroonilisi lihaspingeid hingamisega lõdvestades vabastame ka kehasse kapseldunud tundeid. Me hoiame „hinge kinni“, kui oleme hirmunud, kui üritame olukorda „kontrollida“, kui ei taha tunda oma tundeid, kui hoiame tagasi end väljendamisest või väldime enda mõjutamist teiste tunnete poolt. Alates sünnist ja varasest lapsepõlvest on paljud meist pidanud ennast ja oma hingamist tagasi hoidma ning see on muutunud harjumuspäraseks. Kehapingete ja haiguste põhjused peituvad sageli kehasse talletatud traumades või emotsionaalselt valusates mälestuses.

Vabastav hingamine õpetab paremini juhtima nii oma keha, tundeid kui mõtteid. Hingamine paneb paremini liikuma keha. Efektiivsemalt hingates tunneme end oma kehas ka turvalisemalt. Teadlikult hingates õpime end vabastama ahistavatest tunnetest saades teadlikumaks neid tundeid põhjustavatest uskumustest ja minevikus vastuvõetud alateadlikest otsustest. Nii võime andeks anda iseendale ja kõigile teistele, kes minevikus aitasid kaasa meie kehaliste ja emotsionaalsete pingete kuhjumisele. Teadlik hingamine on kasulik kolmes valdkonnas: füsioloogiline puhastumine, haiguste põhjusteni jõudmine ja tervendamine ning kui uutesse dimensioonidesse viiv vaimne teekond.

Hingamise ja teadvusetasandite vahel on otsene seos. Efektiivsemalt hingates saame kontakti üha suurema osaga endast. Regulaarselt hingates võime saada kontakti mitte ainult lõõgastunud keha ja õnnetundega, vaid ühenduda ka oma „vaimu“ või „jumalikkusega“ – oma kõrgema minaga, kõige kõrgemate ja paremate mõtetega, kõige peenemate energiatasanditega.

Vabastavat hingamist on soovitatav praktiseerida koos juhendajaga, sest hingates sügavalt ja ühendatult muutub teadvuse seisund ja me saame kontakti paljude alateadvuses olevate tunnetega. Tihti kogevad inimesed hingamisseansi ajal tundeid, mis on seotud sündmustega kauges lapsepõlves või sünnimomendil. Juhendaja kohalolu on sellistel puhkudel väga oluline, samuti tema erialane ettevalmistus.

Juhendaja täielik tähelepanu ja kohalolu ning turvaline, väliste segajateta keskkond on hingamisseansi õnnestumisel väga tähtis. Oluline on hingata sügavalt ja teadlikult sisse ja välja hingates keskenduda lõdvestusele.

Peamine erinevus vabastava ja normaalse hingamise vahel seisneb selles, et vabastava hingamise ajal **ei ole** sisse- ja väljahingamise vahel **pausi** ning see hingamise moodus on

rütmilisem kui normaalne hingamine. Normaalse hingamise puhul on sisse- ja väljahingamise vahel tilluke paus. Paus toimib meelele sisemise tasakaalustajana, aidates säilitada teadlikkust igapäevareaalsusest. Tahtlik pausi ärajätmine mõjutab meelt viisil, mis pole talle tuttav. See viib aju lained teisele tasandile ja teadvuse muutunud seisundisse. Teine tähtis element on see, et **väljahingamine oleks täielikult lõdvestunud**. Õhk kantakse kehast välja, kui vahelihased ja roietevahelised lihased lõdvestuvad. Tavaliselt kasutame sellist hingamislaadi ainult täielikult lõdvestunud seisundis. Niipea, kui ilmneb vähimaidki märke stressist või suurenenud tegevusest, reageerib keha hingamisaparaadi ümber asuvate lihaste kokkutõmbamise teel, et hingamist kontrollida ja piirata. Seda peetakse koos sisse- ja väljahingamise vahel oleva pausiga peamiseks igapäevareaalsusse jäämise ning ümbritsevas toimuva teadvustamise viisiks.

Leonard Orr on öelnud: „Psühholoogilisel tasandil koged sisse- ja väljahingamise sidumisel olemise ühtsust. Hingamise tasandil koged sa vaimu ja mateeria ühtsust. Mina kutsun seda bioloogiliseks Jumala kogemiseks. Seotud hingamine on energia kehasse toomise loomulik vorm. Niimoodi hingavad vastündinud imikud. Nõnda hingavad inimesed keset kõige sügavat und. Eriliselt usun ma vahelduvasse nasaalhingamisse. See tähendab, et vaheldumisi hingatakse sisse ühe ninasõõrme kaudu ja välja teise kaudu. See konkreetne harjutus puhastab käigud ninasõõrmetest närvisüsteemini. Kui need käigud on puhastatud, kohaneb energia kehas niisugusel viisil, mis tervendab ja hoiab kõik elundid korras.“

Vabastavat hingamist praktiseerides on vahe, kas inimene hingab rindkeresse või kõhtu. Kas läbi suu või läbi nina. Vahe on selles, millist eesmärki soovime selle seansi läbi saavutada. Nina kaudu hingamine kaldub stimuleerima vaimset lähenemist blokeeritud kogemustele, samal ajal kui läbi suu hingamine kutsub esile pigem füüsilisi kogemusi. Neid võivad mõjutada ka hingamise intensiivsus ja kiirus. Lühike ja intensiivne hingamine toob kaasa hingamisaparaadi füüsilise kurnatuse ning muudab raskemaks kontrolli hoidmise hingamise üle. Seda hingamismoodust kasutatakse tihti selleks, et saada üle emotsionaalsetest blokkidest. Pikad ja sügavad hingetõmbed aitavad väljendada emotsionaalseid reaktsioone, mida inimene eelistaks muidu väljendada katarsise vormis.

Vabastav hingamine ei ole soovitatav praktika juhul kui tarvitatakse psühhoosiravimeid, ollakse psühhoneuroloogia haiglas ravil, või hiljuti lõpetatud hormoonravi.

Vabastava hingamise praktiseerimine on väga kasulik kõigile, kelle töö sisaldab palju teiste inimestega suhtlemist sh õpetajad, kasvatajad, näitlejad, lauljad, arstid, nõustajad, psühholoogid. See aitab tulla kohale iseendasse, oma tunnete ja vajaduste juurde. Tunnete ja

vajaduste teadvustamine aitab nendega sõbraks saada, nii et nad enam ei sega vaid võimaldavad elada täielikumat ja rahuldustpakkuvat elu. Abistavate elukutsete esindajad on tihti need inimesed, kes unustavad iseenda vajadused ja tunded ning on ühel hetkel enda elus vastamisi läbipõlemise ohu ja elutüdimusega. Vabastava hingamise praktiseerimine aitab uuesti näha enda kohta ja vajalikkust, tunda elurõõmu ja annab julgust teha vajalikke muudatusi enda elurutiini.

Kokkuvõte

Hingamisel on kehas keskne roll. See võib aidata tervist hoida ning anda kehale paremad võimalikud tingimused funktsioneerimiseks. See võib aidata taastada tervist, kui me haigeks jääme. Kuna teadlik hingamine mõjutab aju peamiselt hapniku omastamise muutmise kaudu, võimaldab see juurdepääsu kõikidele aju osadele ja funktsioonidele. See tähendab, et teadlik hingamine annab mitmekülgse ja võimsa vahendi keha ja vaimu tervendamiseks. Idamaise massaažiteraapia ühe osana muudab teadlik hingamine selle veelgi võimsamaks ja tõhusamaks.

Aina rohkem ja rohkem inimesi, kes puutuvad kokku teadliku hingamisega nt psühhoteraapia kaudu, jätkavad selle kasutamist vahendina oma personaalseks ja vaimseks arenguks. Juhul kui läänemaailm soovib pärast pikka materialistlikku arenguperioodi tagasi pöörduda selle iidse teadmise juurde, mida ida on säilitanud, võib teadlik hingamine kanda selles taastumise ja integratsiooniprotsessis võtmerolli. Niisuguses uues teaduslikus paradigmas on teadlikul hingamisel tuleviku meditsiinipraktikas üsna kindlasti tähtis roll. Teadlik hingamine on juba hakanud lääne psühholoogiasse oma panust andma, alustades uut ida/lääne lõimumist, mis eemaldab tõkkesid psühholoogia ja religiooni vahelt ning tõlgendab teadvust laiemalt.

Kasutatud allikad:

Swami Sarandananda – „Hingamise jõud“

Gunnel Minett – „Hinga välja“

Lena Kristina Tuulse – „Elurõõm“

Sondra Ray „Rebirthing“

www.voog.ee

Grupinõustamine Näidiskava gümnaasiumile ja kutsekoolile: STRESSIVABA ELU – ON SEE VÕIMALIK? Vaimne tervis on eduka elu eeldus 3

www.teraapia.com

„Hingata täie rinnaga, lõdvestuda algavasse päeva“, Tiia Lõoke, Eesti Päevaleht: loodus ravib, nov.2009

Leonard Orr „Vaimne puhastumine – Elu seadused“

Tiina Pedaki erinevate hingamiskursuste materjalid

C.Pierce Salguero – „Tai massaaži entsüklopeedia“

Kaia-Liisa Reinut – „Elu vibratsioon ja seda mõjutavad protsessid“

Aile Kuningas „Tai aroomimassaaž“, „Lomi-lomi“

Kristel Krautman – „India peamassaaž Champi“