

Mõni tehnika, millega oma enesetunnet ja koguni tervist paremaks muuta, võib olla nii lihtne, et selle peale ei pruugi ise tullagi. Üks neist on teadlik hingamine.

Hingetõmbed

HELGEMAKS ELUKS

Tekst: **Heidi Hanso** | Fotod: **Aivar Kullamaa**

“Kui oled stressiolukorras aeglaselt ja sügavalt sisse hinganud, suutnud tänu sellele rahulikuks jääda ja situatsioon on lahenenud, oled end juba alateadlikult hingamisega aidanud,” tõdeb hingamisterapeut **Tiia Lööke** (59). Tema sõnul saab teadvustatud hingamise abil oma elu täielikult muuta, alustades tervisest ja lõpetades õnnelike suhetega. “Hingamine on nüüdisaja inimese jooga,” võrdleb terapeut.

Lahti alateadvuse traumadest

Tiia teekond hingamise kui tervendamismeetodi juurde sai alguse vaevalisest sünnitusest. “Minu esimese lapse sünni oli raske. Kui uuesti beebiotele jäin, tundsin, et tahan ta endast kergusega välja hingata,” jagab naine, kes tõi teise lapse ilmale 44aastaselt. Raseduse ajal läbi tehtud hingamiskoolitused, mis aitasid tal kogeda sünnitust kerge ja imelisena,

äratasid hingamisteede vastu suure huvi. Psühholoog ja psühhoterapeutina leiba teeninud naine mõistis, et teadlik hingamine tervendab peale füüsilise keha ka väga sügavaid, vahel teadvustamata hingehaavu, mis meie elu ja käitumist alatasa mõjutavad. “Kõik sõltub sellest, kui sügavale on inimene ise valmis minema. Kõlab kummaliselt, aga tegelikult on võimalik hingamistehnikate abil minna tagasi kasvõi oma looteikka või sünnihetke ja seal oma negatiivsed kogemused n-ö ringi kirjutada,” väidab terapeut.

Tiia ise sündis siia maailma, nabanöör neli korda ümber kaela, ja talle jäi vaevu hing sisse. Nagu tol ajal kombeks, viidi laps ema juurest ära ja hoiti päevi kuskil kõledas palatis, ilma helluse ja läheduseta, mida vastsündinu üle kõige vajab. “See kindlasti mõjutas minu ja ema suhteid, sest beebina kogetu jääb meie rakumällu ja alateadvusesse alles. Meil oli alati midagi nagu vahel, lähedus oli pinnapealne ja ma ei saanud aru, miks. Minul on aidanud iseenda

Mitme tehnika spetsialist

Tiia Lööke on Algallika keskuse ning Teadliku Loomise ja Hingamise Akadeemia rajaja. Peale hingamisteraapia pakub ta oma klientidele veel psühho- ja hüpnooteraapiat, TRE-sessioone ja teetatervendamist. “Kõik see tuli minuni isikliku kogemuse kaudu: ma põlesin psühholoogina lihtsalt läbi. Kuulasin inimeste muresid luhta läinud suhetest ja pingelistest töösituatsioonidest ning tundsin, et ei suuda neid piisavalt aidata. Panin selle ameti mõneks ajaks pausile ja kolisin Eestist ära Ühendkuningriiki, et õppida seal oma vaimse arengu jaoks meditatsiooni. Peagi mõistsin, et saan ju neid enda jaoks õpitud süvatehnikaid rakendada ka teiste abistamisel,” räägib ta. “Inimesi toetavad niivõrd erinevad tehnikad. Mida rohkem ma neid valdan, seda rohkem suudan teistele kasulik olla.”

sünnitraumast ja teistest negatiivsetest kogemustest läbi minna eri koolkondade hingamistehnikad,” jutustab naine ja lisab, et näiteks holotroopne hingamine võimaldab

Hingamistehnikate
abil on võimalik
sünnihetke negatiivsed
kogemused n-ö ringi
kirjutada.



teha tööd alateadvuse väga sügaval tasanditel. Terapeudi sõnul pole siin midagi keerulist: tuleb mängida sissehingamise, väljahingamise ja pausiga nii tühja kui ka täis kopsuga. Kui teha seda kindlas rütmis ja mõõdetud aja vältel, muutub meie kehas gaaside vahetamine ja see omakorda laseb tööle hakata aju eri osadel. "Kogemust saab võimendada helide ja teiste toetavate tervendamistehnikatega," tutvustab terapeut võimalusi.

Pearinglusest viha ja ekstaasini

Tiia juhendatud hingamisseansid on kuni kolme tunni pikkused. Neile eelneb vestlus, kus terapeut palub jagada valdkondi, mille kallal inimene soovib kõige enam tööd teha. Seejärel heidab klient diivanile, seab end mõnusasti sisse ja asub hingama. Läbi suu või nina süstemaatiliselt sisse-välja hingates võib oma kehas kogeda väga erinevaid aistinguid: käte surisemist ja isegi jäsemete krampe, pearinglust ja keha ootamatut värisemist. Seda kõike ei pea siiski kartma, sest nii vabaneb keha kogunenud füüsilistest pingetest. Lisaks võivad pinnale tulla ka tugevad emotsioonid: nutt, naer, viha, ekstaas, orgastilised tunded, mida teraapiatoas turvaliselt välja elada saab.

"Pärast hingamissessiooni tunneb inimene end rahuliku ja puhanuna. Tihti öeldakse, et justkui mingi koorem oleks õlult langenud, kergem on olla. Alati tasub meeles pidada, et kui kehas on ebameeldiv tunne, mälestus või mõte, saab sellest lihtsalt läbi hingata. See on tohutult teraapiiline," lubab Tiia.

Sügav hingamine muudab ajukeemiat

Peale professionaalset juhendamist vajavate praktikate, mida Tiia õpetab ka huvilistele oma hingamiskoolis, on lühemaid ja tunduvalt lihtsamaid tehnikaid,



mille abil enda enesetunnet ja tervist parandada. Sellised harjutused sobivad ideaalselt näiteks koroonastressi või muude argipingetega rinda pistes.

"Alusta näiteks koherentse hingamisega. Selleks võta endale kolm korda päevas viieminutine paus, näiteks hommikul, lõunal ja õhtul. Leia vaikne koht, lõdvestu ja asu tegema kuus hingetõmme minutis. Alusta viis sekundit kestva sisse- ja sama pika väljahingamisega," ütleb terapeut. "Stress ja vere kortisoolisisaldus vähenevad juba esimeste päevadega, suureneb oksütotsiini-, dopamiini- ja serotoniinisaldus, aktiveeruvad aju alfalained, mis loovad heaolutunde." Tiia kinnitab, et muutused ajukeemias on teaduslikult tõestatud ja teadlikule hingamisele on omistatud tervistavaid omadusi.

Terapeudi sõnul hingavad inimesed enamasti kopsu ülemise osaga, see ei toida aga keha hapnikuga piisavalt. "Mida

Kui teed teadlikust hingamisest oma igapäeva-praktika, siis su elu muutub, lubab Tiia.

sügavamalt sisse hingame, seda rohkem organismi tasakaalustame ja seda rahulikumad me stressiolukordades olla suudame," selgitab ta, miks on levinud soovitus enne

Kui kehas on ebameeldiv tunne, mälestus või mõte, saab sellest lihtsalt läbi hingata.

probleemile reageerimist kümme korda aeglaselt sisse-välja hingata. Lisaks aitab rahulikuks jääda ka hingamise kui tegevuse teadvustamine. Kui inimene keskendub keerulise probleemi asemel korraks sellele, kuidas õhk temasse siseneb ja temast väljub, petab ta aju otsima loovamat lahendust. "Kui sa teed teadlikust hingamisest igapäeva-praktika, siis su elu muutub, seda võin oma terapeudikogemuse põhjal kinnitada." 🌱

R