

Õige hingamine tasub end ära!

Igal aastal, kui päike hakkab oma ringi madalamalt käima ja töölt kojumine jääb pimedate kätte, hakkavad inimesed kurtma väsimuse ja tülpimuse üle. Kõige kiirem viis energia taastamiseks on õppida ära, kuidas käib õige hingamine.

TEKST: JOOGAÕPETAJA KADI KÜTT
VÕIMLEB: ENE ROOSMANN (49)
FOTOD: TERJE UGANDI
JUMESTUS: ANNIKA AUULIK

Kui vereproovid on korras ja arst teie organismis häirivaid muutusi ei leia, on väsimus ja kurnatus märgid elujõu kadumisest, kriisist keha energetikas.

Miks energia ikkagi kaob? Sageli on põhjus selles, et me hingame valesti. Tõepoolest, paljude inimeste puhul on kiire ja pinnapealne hingamine muutunud igapäevaseks. Koolis on meid õpetatud kõhtu sisse tõmbama (nii näeb ju saledam välja!), pinges kõhuga ei saa aga vabalt hingata. Vale hingamine jätab suure osa kopsudest tegevusetaks ja need muutuvad haigustekitajate pesitsuspaigaks.

Kui inimene ei hinga piisavalt värsket õhku, ei saa veri täielikult puhastuda - jääkained ja mürgid, mis tuleks hapnikuga küllastamise protsessis välja viia, tuuakse sel juhul kehasse tagasi. Puudulik hingamisel on negatiivne mõju ka lümfisüsteemile, mis on loodud hävitama viiruseid ja baktereid enne, kui need jõuavad organismile kahju tekitada. Samuti aeglustub soolestiku läbimise protsess, mis toob kaasa jääkainete ladestumise ja kõhukinnisuse.

Aga milline on õige hingamine? Siin on väga lihtne nipp, mida tasub igal hetkel meeles pidada: hingata tuleb nii, et ka kõht liigub. Muutke selline kõhuhingamine igapäevaseks harjumuseks ja teil on rohkem energiat, olete terve ja vastupidav, tulete paremini toime stressiga, teie silmad säravad ja hääl heliseb. Õige hingamine tasub ennast tõepoolest ära!

1 Kõhuhingamine
Istuge sirge seljaga, hoidke pea püsti ja õlad vabad. Kõht on pehme ja pingevaba. Pange üks käsi kõhule. Hingake sügavalt nii, et sisse hingates liigub kõht ette, välja hingates tagasi selgroo poole. Hingamine toimub nina kaudu. Sisse- ja väljahingamine on ühepikkused. Tehke kõhuhingamist nii kaua, kui on mugav.

Nii hingates suudate vaid paari teadliku hingetõmbega oma väsinud keha ja äreva meele rahustada.



4 Hingamislihaste treeninguks
Seiske sirgelt, jalad koos. Sirutage selg ja pange sõrmseongus käed seljale, lükates tiivanukid teineteisele nii lähedale kui saate. Hoidke seda asendit ja hingake nina kaudu võimalikult sügavalt. Sügav hingamine sellises asendis trennib ärevuse ja pingetõttu nõrgaks ja jäigaks muutunud riietevahelisi lihaseid.



2 Keha hommikune äratamine
Seiske sirgelt, jalad kergelt harkis. Koos sügava sissehingamisega tõuske aeglaselt varvastele. Samal ajal liiguvad sirged käed, peopesad ülespool, külgedelt üles pea kohale. Hoidke mõni sekund hinge kinni, käed pea kohal palveasendis. Hingake aeglaselt välja, laskuge samal ajal täistallale ja tooge käed külgedelt alla, peopesad allpool. Hingamine toimub nina kaudu. Tehke harjutust 3–4 korda. Harjutus annab värsket ja puhanud enesetunde.



3 Kopsude puhastamine ja ergutamine
Istuge sirge seljaga, jalad toetuvad taldadega maha. Hingake sügavalt nina kaudu sisse. Hoidke hinge kinni ja koputage samal ajal sõrmeotstega rinnakule. Välja hingates hoidke huuli nagu viilistaksite, kuid ärä punnitage põski. Puhuge õhk suu kaudu tugevalt välja. Korrake harjutust 3–4 korda.



5 Sisemise rahu harjutus
Istuge sirge seljaga, jalad toetuvad taldadega maha. Hingake sügavalt sisse ja hoidke mõni sekund hinge kinni. Suruge nimetissõrmedega kõrvad kinni ja hingake kogu õhk kopsust välja, tehes samal ajal ümisesvat häält (suu on kinni). Tajuge, kuidas pea kumiseb väljahingamise ajal nagu kõlakast. Hingamine toimub nina kaudu. Harjutustasakaalustab ajutegevust ja rahustab närvisüsteemi.

