

Hingamine – kas see on imelihtne?

Ka nii loomuliku elutegevust kui hingamine saab nimetada valeks, kui õhk ei ventileeri kopsu piisavalt.

Mida me tegelikult teame oma hingamisest? Ega vist kuigi palju. Sünnime ja hingame instinktiivselt sisse ning oma elu jooksul märkame hingamist alles siis, kui tervis alt veab. Stressi, väsimust, negatiivset mõttelaadi või meeleolu kõikumist ei oska eriti keegi seostada vale hingamisega.

Sõna “vale” sisaldab endas pigem mõistet ebakvaliteetne. Paljudel inimestel on näiteks tööol kehaasend selline, mis takistab head hingamist. Nais- tel, kes on sünnitanud, tõuseb õhu liikumine kopsu ülaossa ja jääbki sinna

aastateks, kuigi laps on sündinud ning diafragma alla laskunud.

Mehed hingavad reeglina rohkem kõhuga, kuid stressis lihased võivad nendelgi muuta roiete liikumise ebapiisavaks ja tekib seesama puuduliku ventilatsiooni probleem.

ÕIGE JA VALE HINGAMINE

Vale hingamine on see, kui õhk ei ventileeri kopsu piisavalt ja organism on tegelikult hapnikuvaeguses. Mõjutatud on nii süda, kops kui aju ning see läbi kõik keharakud. Tegelikult on olu-

lusem õige kehaasend, mitte sügavad hingetõmbed.

Üleventileerimine on samamoodi ohtlik. Keha on nii tark, et tasakaalus asendi puhul hakkab õige õhukogus ise kehasse voolama.

Joogas õpetatav hingamine pole mõeldud kasutamiseks igapäevaelus sellisena, nagu harjutusi tehakse. Õige hingamine seostub pigem teadvustatud hingamisega läbi õige kehahoiu, oma liigutuste ning asendite märkamise. Kõik sellised hingamisviisid, kus kunstlikult pumbatakse üleliigne kogus õhku sisse, tekitab kopsus ja teistes organites tohutu üle-



MIS ON FLOATING-KAMBER?



Loksa Ravikeskuses avati hiljuti Eesti esimene *floating*-kamber. Eesti keeles võiks see tähendada “hõljumist” või “hulpimist”, mida see ka esialgu tundub olevat. Lühidalt: tegu on rahustava vanniga, milles inimene lesib selili 30protsendise soolveega täidetud kambris. Seal on pime, vaikne ja temperatuur on umbes 35°. Kuna piir õhu ja vee vahel kaob, võib end kõigest täiesti välja lülitada.

Floating tagab tervislikul viisil väga sügava lõdvestuse ning leevendab tõhusalt stressi ja valu. Sel puuduvad igasugused negatiivsed kõrvalmõjud. *Floating*’u kasulikkuse avastas USA doktor John C. Lilly 1954. aastal. Kambris aeglustub ajulainete töö sügava une tasemele, mis tagab rahustava toime. 1980ndatel jõudis *floating* Rootsi. Meedia ja inimeste tähelepanu on see toode ning selle positiivsed mõjud pälvinud alles viimase 7–8 aasta jookul. Praegu on ainuüksi Rootsis 100–120 *floating*-kambrit. Ka Loksas asuv kamber on toodetud Rootsis.

Paljudes ülikoolides üle maailma on läbi viidud uurin- guid ja avastatud *floating*’u häid omadusi: suurenenud

heaolu ja lõdvestus, lihaspinge vähenemine, une paranemine, loovuse suurenemine, peavalude ja stressi vähenemine, vererõhu alanemine. Sobib täienduseks psühho- teraapiale, aitab selgroo- ja kaelavigastuste paranemisel. Kui oleks võimalik panna need mõjud ühte tabletti, siis tõrjuks see turult välja nii vaaliumi, Prozacit kui ka Viagra.

Tänapäeva ühiskonnas suureneb üha enam arusaam, et terviseprobleemidele on tavapärase ravi kõrval ka loomulikumaid ning kõrvalmõjudeta alternatiive. *Floating*’u mõju kestab ka veel pikka aega pärast ravi. Ühe seansi pikkus on umbes 50–60 minutit.

Ann Lasting, Loksa Ravikeskuse juhataja

***Floating*-kambriga kasulikkust on väga raske mõista lihtsalt kirjalliku jutu järgi, seda peab ise kogema. Tulemused ületavad ka skeptikute ootusi.**

Floating’u puhul inimeste meeleorganitest saabuv info vaibub, sest keha on liikumatus asendis. Selle tulemusena läheb inimene muutunud teadvuseseisundisse, kus tal on võimalik ligi pääseda ammu unustatud mälestus- tele minevikust ja saada inspiratsiooni tulevikuks.

Füsioloogilisel tasandil hakkavad inimese ajulained ehk elektriline võnkumine ajus üha rohkem sünkroniseeruma.

Samuti aktiveeruvad alfa- ja teetalained, mida seostatakse loovuse ja rahuloluga. Seetõttu paraneb inimese enesetunne ja ta saab paremini hakkama probleemidega, mis talle enne üle jõu käisid.

Alar Tamming, AS Tavidid nõukogu esimees, psühholoogia teadusmagister, kes on oma magistratöös mõõtnud ajulaineid muutunud teadvuseseisundites