

# Eroon stressistä joogan avulla

Tunnetko olevasi stressaantunut? Onko aika aina kortilla? Tehtävälstä vain kasvaa ja kasvaa? Saatko koskaan aikaa keskittyä omiin juttuihisi? Älä sure, et ole yksin. Aikaan tai sen puutteeseen sidottu ajattelu on yleinen mielentila nykyään.

Fraser Bliss/Bliss Images

## Stressin synty ja vaikutukset

Stressin syntyy on monia erilaisia syitä. Pieni määrä stressiä on hyväksi, sillä se saa aikaan toimintaa ja usein myös hyviä tuloksia. Fysiologisesti stressin synty liittyy autonomisen eli tahdosta riippumattoman hermoston toimintaan. Autonominen hermosto jaetaan *sympaattisiin* ja *parasympaattisiin* toimintoihin. Sympaattisen hermoston toiminta aktivoituu yhtäkkiä kriisitilanteissa, esimerkiksi pelästyttyessä tai suuttuessa tai silloin, kun ihminen joutuu olemaan valppaana. Tällöin käynnistyy alkukantainen reaktio, jossa keho valmistuu reagoimaan, pakenemaan tai hyökkäämään, jolloin sydämen lyöntitiheys ja verenpaine kasvavat ja veri ohjautuu lihaksiin. Samanaikaisesti ne kehon toiminnot, jotka eivät ole tarpeen itsepuolustuksessa, heikentyvät. Näitä ovat mm. ruoansulatus, kuonanpoisto ja kipuherkkyys. Parasympaattinen hermosto vaikuttaa usein päinvastoin kuin sympaattinen hermosto. Se toimii vilkkaasti nukkuessa ja levätessä. Se hidastaa sykettä, ohjaa verenkierron takaisin sisäelimiin ja nopeuttaa aineenvaihduntaa. Sekä parasympaattisen että sympaattisen hermoston toimintoja tarvitaan, mutta jos vain toinen toimii aktiivisesti tai liikaa, kokonaisuus ja tasapaino järkytyvät.

Kun ihminen on pidemmän aikaa stressaantunut ja elimistön valmiustila on päällä jatkuvasti, hengitys muuttuu pinnalliseksi ja keho saa vähemmän happea. Lihakset jännittyvät, minkä seurauksena voi tulla hartiajännityksiä, päänsärkyä, selkävaivoja sekä yläraajojen rasitusvammoja. Jos sympaattinen hermosto toimii liiallisesti, elimistö ei palaudu välillä. Rasituksen yhä jat-

kuessa vastustuskyky alenee, ja vähitellen stressin jatkuessa alttiut muillekin stressiperäisille sairauksille kasvaa. Mm. seuraavissa sairauksissa stressi toimii usein laukaisevana tekijänä: korkea verenpaine, sydänsairaudet, päänsärky ja migreeni, allergiat, astma, vatsahaava, ummetus, nivelreuma, ruoansulatushäiriöt, kilpirauhasen yliaktiivisuus, diabetes, iho-ongelmat, masennus ja ahdistuneisuus.

Stressireaktio on hyödyllinen henkijäämisen mekanismina, mutta haitallinen turhaan herätettyä tai kroonistuneena. On tärkeää, että sympaattisen hermoston toiminta aktivoituu vain, kun on kyse todellisesta vaarasta tai tarpeesta fyysiseen aktiivisuuteen, jolloin voimme purkaa sen vaikutukset tarkoituksenmukaisen toiminnan kautta.

## Miten jooga auttaa hallitsemaan stressiä?

Useimmiten, kun taistelet tai pakene reaktio on herännyt, ei ole kyse elämästä ja kuolemasta. Jos stressin syy on ennemminkin psykologinen kuin fyysinen vaara, meillä on mahdollisuus muuttaa tavanomaista käyttäytymistapaamme, joka herättää sympaattisen hermoston toiminnan. Jooga tarjoaa harjoittajalleen irtipääsyn stressistä samalla, kun se luo positiivisia psykologisia muutoksia kehossa ja hermojärjestelmissä. Joogan avulla voimme muuttaa niitä syvällä piileviä fyysisiä, psykisiä tai tunneperäisiä toimintamalleja, jotka aikaansaavat stressireaktion.

Perinteinen jooga käyttää joogaliikkeitä sekä hengitys-, rentoutumis- ja hiljentymisharjoituksia keinoina hyvän terveyden saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. Joogaliikkeet kiinteyttävät ja

vahvistavat lihaksistoa ja korjaavat rakenteellisia asentovirheitä. Joogaliikkeet ja hengitysharjoitukset vahvistavat ja tasapainottavat immuunijärjestelmää, hormonien tuotantoa, ruoansulatus- ja hermojärjestelmiä. Joogan hengitysharjoitukset aktivoivat parasympaattista hermostoa ja siten rentouttavat syvästi sekä kehon ja mielen.

Tosi helppo rentouttava hengitys, jonka voit tehdä koska vain, on: hengitä syvään sisään ja kuvittele, että kehon etuosa rentoutuu. Anna uloshengityksen virrata vapaasti. Jatka muutaman minuutin ajan. Tunne, miten olet keskittyneempi, rentoutuneempi ja virkistynyt. Myös erilliset rentoutusharjoitukset ovat oleellinen osa joogaharjoitusta ja ne lisäävät joogaliikkeiden vaikutusta. Rentoutusharjoituksen jälkeen olo on uudistunut sekä kehon että mielen syvillä tasoilla.

Hiljentymisen eli meditaatio on loistava stressin vapauttaja. Fyysisellä tasolla hiljentymisen alentaa verenpainetta ja lisää hengityskapasiteettia. Psykkisellä tasolla se vie mielen rauhan tilaan ilman unta. Yhdysvaltain kansallinen terveysinstituutti suositteli jo vuonna 1984 meditaatiota ensisijaiseksi hoitomuodoksi lievään kohoneseen verenpaineeseen, lääkkeiden sijasta. Hiljentymisharjoituksen jälkeen mieli on keskittynyt, selkeä ja rauhallinen. Jo pelkkä istuminen, silmien sulkeminen ja mielen kiinnittäminen hengityksen kulkuun tuo tyyneyttä mieleen.

Jooga vaikuttaa siis kokonaisvaltaisesti sekä fyysisellä että psykisellä tasolla. Joogan harjoitukset aktivoivat parasympaattista hermostoa ja edesauttavat

palautumista, uudistumista ja kehon tervettä toimintaa. Jooga on erinomainen stressin hallintakeino. Jo yksi viikoittainen joogaharjoitus antaa kokemuksen joogan rauhoittavasta ja tasapainottavasta vaikutuksesta. Parhaimman tuloksen saa säännöllisellä, vähintään kaksi kertaa viikossa toistuvalla harjoituksella. Joogan hyvää tekeviin vaikutuksiin voit tutustua kansalaisopistojen, joogayhdistysten ja yksityisten joogakoulujen joogatunneilla tai työnantajan järjestämän työtoiminnan kautta. Aivan uutta Suomessa on joogaterapia, jossa koulutettu joogaterapeutti suunnittelee juuri sinun elämäntilanteeseesi ja terveyshaasteisiisi liittyvän yksilöllisen joogaharjoituksen, jota voit tehdä kotona säännöllisesti. Harjoitus sisältää mm. joogaliikkeitä, hengitys- ja rentoutusharjoituksia sekä ruokavaliosuosituksia.

Lähde: Asiantuntijana Riitta Lusenius, joogaterapeutti, OTM, Joogaterapia Harmonia, [www.joogaterapia.fi](http://www.joogaterapia.fi).

## Jooga

- rentouttaa ja lieventää stressiä
- alentaa verenpainetta ja kolesterolia
- kehittää fyysistä kuntoa ja joustavuutta
- parantaa ryhtiä
- auttaa painonhallinnassa
- lievittää kroonisia kipuja
- tuo helpotusta univaikeuksiin
- vähentää astmakohtauksia
- helpottaa niska- ja selkäkipuja
- parantaa keskittymiskykyä ja muistia
- tasapainottaa tunnevaihteluja
- vähentää ahdistusta ja masennusta
- lisää elinvoimaa ja elämäniloa