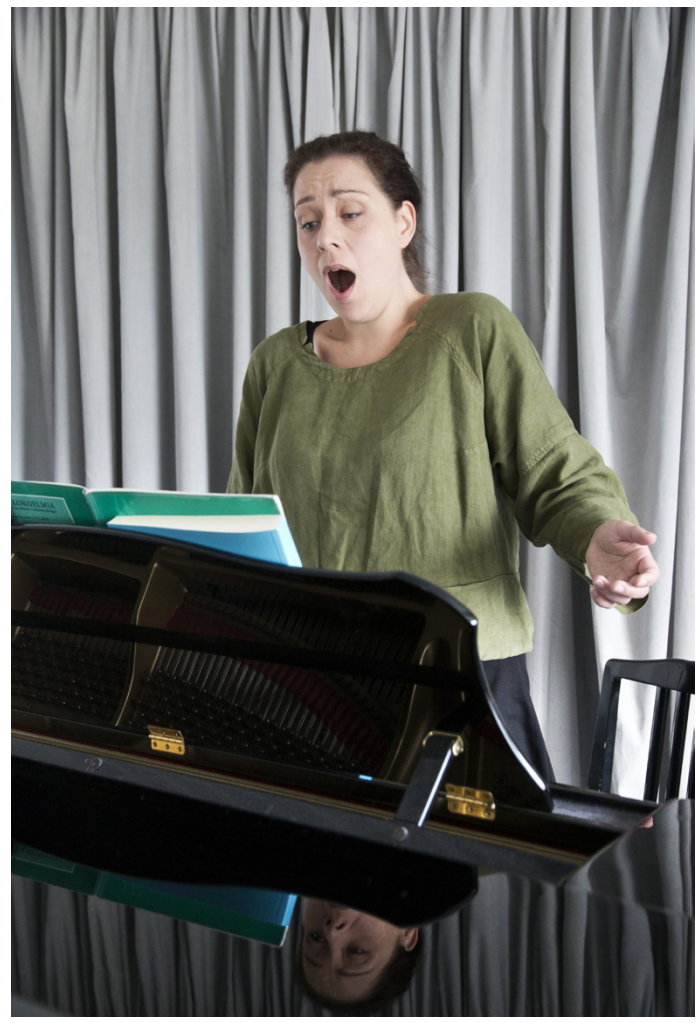
3 **Nukkuessa hengitystä ei voi tietoisesti hallita. Suun kautta hengittämistä voi vähentää teippaamalla suun yöksi kevyesti kiinni. Teippaus ei sovi kaikille, mutta se takaa, että hengitys kulkee nenän kautta ja pysyy kevyenä nukkuessakin.**

BUTEYKO-OHJAAJA **Marketta Manninen neuvoo pojalleen Veetu Manniselle syvähengityksen tekniikkaa. Rauhallinen hengitys vähentää stressiä.**



JENI PACKALÉN **laulaa Helsingin Kansallisoopperan harjoitusluokassa. Packalén harjoittaa hengitystekniikkaa buteyko-menetelmällä.**

Laulaja sai avun ahdistukseensa

Outi Tehomaa

Vuosi sitten syksyllä oopperalaulaja **Jeni Packalén** pelkäsi, ettei hän voisi enää jatkaa ammatissaan. Hengitys kulki huonosti ja hän sai rajuja ahdistuskohtauksia.

Työterveyslääkäri oli arvioinut muutama vuosi aiemmin, että laulaja sairasti astmaa. Packalén käytti lääkärin määräämää hoitavaa kortisonilääkitystä, mutta se ei tuntunut auttavan oireisiin.

– Ahdistuskohtauksia tuli vaan edelleen. Lopulta minun täytyi jäädä sairauslomalle, kun astmalääkkeet veivät äänen kokonaan. Olin ihan epätoivoinen, hän kertoo.

SAIRAUSLOMALLA laulaja alkoi etsiä internetistä tietoa lääkkeettömistä astmahoidoista. Hän törmäsi artikkeleihin ja videoihin, joissa esiteltiin buteyko-harjoituksia. Packalén innostui ja kävi buteyko-kurssin, alkoi tehdä säännöllisesti hengitysharjoituksia ja teippasi suunsa yöksi kiinni.

– Se tietysti nauratti miestä ja lastani kovasti, mutta aamulla olo oli ihan erilainen ja laulukunto myös. Hyvin pian pystyin jättämään astmalääkkeet pois kokonaan ja sain ääneni takaisin.

Buteykon aloittamisen jälkeen Packalén kävi uudelleen lääkärissä. Silloin todettiin, ettei hänellä ollutkaan astmaa, vaan ahdistuskohtaukset olivat alunperin johtuneet paniikkihäiriöstä.

– Nyt minulla on menetelmä, jolla voin hallita jännitystä. Jos ennen esitystä tai tärkeää harjoitusta alkaa tulla outo olo, keskityn hengittämään nenän kautta rauhallisesti. Buteyko on auttanut ja tuonut itseluottamusta.

KUKA JA MIKÄ?

Konstantin Buteyko

- Ukrainalainen Konstantin Buteyko (1923–2003) opiskeli lääkäriksi Moskovassa 1950-luvulla.
- Buteyko kiinnostui aikansa tutkimustuloksista, joiden mukaan hiilidioksidin puute aiheutti happikatoa elimistössä, minkä seurauksena hengitys kiihtyi.
- Hän esitti väitteen, että astmaatikkojen ylihengittäminen, eli hyperventilaatio ei olisi ainoastaan astman oire vaan myös sen aiheuttaja.
- Teoria tyrmättiin tylysti akateemisissa piireissä, mutta tämä ei Buteykoa lannistanut. Hän kirjoitti elämänsä aikana useita tutkimuksia hengityksen ja hiilidioksidin välisestä yhteydestä.
- 1980-luvulla Buteykon hengitysmenetelmä hyväksyttiin osaksi lääkärikoulutusta Neuvostoliitossa.