

Naučte se dýchat – I.díl



„Dech je život a život je dech“

Dech je podstatou našeho života, nejdůležitějším faktorem, který ovlivňuje naši vitalitu a také délku našeho života. Nevím, jestli jste si to někdy uvědomili, ale to nejdůležitější, co k životu potřebujeme, zde máme zadarmo. Je to kyslík, který naše plicní sklípky potřebují (údajně jich máme 700.000.000) pro svou práci a je to dech, po kterém někdy díky našim emocím lapáme.

Západní společnost bere dech jako samozřejmost a kromě výdechu a nádechu s ním nějak nepracujeme. Naš dech je však výborný nástroj například pro ovlivňování naší psychiky, zdravotního stavu jednotlivých orgánů a hlavně také ovlivňuje zcela zásadně délku našeho života. Pojdme se tedy vydat za tajemstvím dechu.

Co znamená pořádné dýchání?

Když vám nyní přikáži, abyste začali pořádně dýchat, co uděláte? Pořádně se nadechnete, že? A co výdech? Pořádný nádech neznamená pořádné dýchání! Paradoxně, u dýchání je důležitější výdech než nádech, a to z následujícího důvodu:

Dýchání nemá jen funkci přijímání kyslíku, ale také funkci vylučování použitého, toxického vzduchu. Okysličování představuje jen polovinu dýchání, vyprazdňování plic je druhou, nezbytnou funkcí dýchání a hlavně, podmiňuje **rozsah naplnění plic**. Vyprázdnění plic by tedy mělo být co nejúplnější, což v praxi znamená, že **výdech by měl být delší než nádech**. André van Lysebeth uvádí ve své knize „Čtení o józe“ velice trefně vysvětlení důležitosti výdechu:

„Když vědro špinavé vody vylejete jen z poloviny a naplníte je čistou vodou, voda bude pořád ještě z 50% špinavá. Jestliže naopak vědro vylejete **úplně**, než do něj čerstvou vodu napustíte, získáte vědro plné čisté vody. Jak prosté! “

Stárnutí dýchacího ústrojí a vitální kapacita plic

Jednou z hlavních známek sešlosti stářím bývají právě změny našeho dýchání. Se stářím totiž klesá naše kapacita plic a to dokazují i čísla. Vitální kapacitou plic rozumějte maximální množství vzduchu, který je možné vydechnout po maximálním nádechu. Bývá nejvyšší v našich 19-20 letech, avšak v 80ti letech je naše vitalita plic menší než u osmiletého dítěte! Správným dýcháním naštěstí můžeme vitální kapacitu plic obnovit a to znamená, že naše tělo zregenerujeme a ono nám omládne.

Vitální kapacita plic je také ovlivňována naším zažívacím traktem. Pokud totiž máme nafouknutý zažívací trakt, bude to omezovat možnosti bráničního pohybu našeho hrudníku, v extrému může nafouknutý zažívací trakt brániční pohyb zcela zablokovat.

Jak tedy obnovit vitální kapacitu plic?

Naštěstí již lidé přemýšleli před námi, konkrétně jogíni tak činili tisíce let před námi. Abychom zvýšili kapacitu plic, musíme se naučit sérii cviků, které nám pomohou otevřít hrudní koš, procvičit jej, aby byl pružný a také navrátit pohyblivost bránici.

Jak jednotlivé cviky vypadají, to si ukážeme v příštím čísle měsíčníku.

Náš dech a emoce

Dalším zásadním faktorem, který náš dech ovlivňuje, je frekvence dechů za minutu. Průměrný člověk provede cca 16-18 dechů za minutu, to je zhruba 1000 dechů za hodinu a 24000 dechů za den. Délku našeho dechu primárně ovlivňují emoce a ty negativní zkracují bohužel náš výdech. Zkuste někdy pozorovat váš dech přes den. Jistě si povšimnete, jak dech zadržujete, když jste ve stresu, jak prakticky nedýcháte, když se nad něčím trápíte. Tak jako stres ovlivňuje naše dýchání, platí to i naopak. Zkuste ve stresové situaci začít pomalu nadechovat a hluboce a pomalu vydechovat. Váš stres mizí, že? Dech je totiž skvělým regulátorem našich emocí.

Přečtěte si také:

[Alkoholismus žen](#)

[Zánět močových cest](#)

[Zlaté tipy pro hubnutí](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Jak se zbavit kvasinkové infekce“](#)

[Zdarma „Měsíčník Furt v Pohodě“](#)



© **Napsala Lenka Černá**
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)