

Naučte se dýchat – II.díl



„Dech je život a život je dech“

V minulém čísle měsíčníku jsme si povídali o důležitosti dýchání na naše zdraví, vitalitu i délku života. Dnes bych Vám ráda představila několik jógových praktik pro zlepšení dýchání, funkce bránice a navýšení vitální kapacity plic. Většinu z praktik jsem čerpala od A.Lysebetha – Čtení o józe.

Cvik # 1 – Ksss...Ksss... Pšššt....Pšššt....

Tyhle dvě slůvka patří mezi nejjednodušší postupy, jak si mobilizovat bránici, roztáhnout plicní sklípky a posílit celé dýchací svalstvo. Můžete si praktiku hned vyzkoušet (pokud nejste v MHD nebo plné kanceláři ☺). Nejdříve udělejte dvakrát energeticky ksss...ksss...s tím, že „s“ by vám takzvaně mělo prosyčet mezi zuby. Jistě nyní cítíte, jak se vám stahují břišní a hrudní svaly. Zkuste se také mezi dvěma ksss rychle nadechnout. Nezapomeňte, že i takové cvičení vás může unavit a doporučujeme jej provádět maximálně pár minut.

Pšššt...pšššt se neprovádí stejně. Mezi jednotlivými „úkony“ se totiž nenadechujete. Vaším cílem by mělo být vydat co nejvíce pšššt pšššt na jeden výdech. Zkuste vypudit co nejvíce vzduchu, i když už nemůžete, je to velice ozdravné!

Cvik # 2– Vzdychání

Čekali jste jistě něco těžšího, že? Ano, i jednoduché vzdychání a „oddechnutí si“ působí blahodárně na náš dech. V záměrném oddechnutí je aspekt „okysličování“ , důležité je však rozptýlit negativní emoce. Zkuste to ihned: třikrát až čtyřikrát si pěkně od plic vzdechněte, oddychněte... to je něco, že? A je to zadarmo!

Cvik # 3 – Zívání

To jsou věci, říkáte si. Vzdychat, zívat... a budu správně dýchat. Je tomu skutečně tak! Zkuste si hned teď pořádně zazívat, pořádně, jako když jste pár dní nevyspalí. Nezapomeňte, že i zívání má svá pravidla:

- otevřete ústa co nejvíce
- hlavu nezaklánějte, nechte pouze klesnout čelist
- u zívání si klidně protáhněte paže
- mezi nádechem a výdechem ponechte krátkou pauzu bez dýchání
- když takto zíváme – neděláme to na veřejnosti, protože tam se krotíme ☺

Cvik # 4– Smích

Dnešním posledním cvikem je pro mnohé z nás málo častá praktika – je to smích. Rytmický pohyb nám totiž pěkně masíruje a uvolňuje solar plexus, v němž se soustřeďuje naše úzkost. Smích působí také na naše emoce, protože pozitivní myšlenka spouští další pozitivní myšlenky a my se tak hravě můžeme ze špatné nálady dostat do té dobré. Pusťte si tedy dobrou komedii anebo se jen podívejte na toto [video](#)

Přečtěte si také:

Naučte se dýchat – I. díl – prosím, přidat hypertextový odkaz

[Užijte si relax v Mariánských lázních](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)



© 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](#)