

## Naučte se dýchat – III.díl



### **„Dech je život a život je dech“**

V minulém čísle měsíčníku jste se naučili praktiky, které pomohly zlepšit váš dech. Dnes se podíváme na další techniky, které váš dech ještě více vylepší.

#### **Technika # 1 – Očistný dech**

Pokud byste rozložili vaše plíce, měly by velikost tenisového kurtu, věděli jste to? Tak velkou plochu je určitě nutné dostatečně okysličovat a umožnit jí kontakt s „čerstvým“ vzduchem. Jednou z technik je takzvaný očistný dech, díky kterému dostanete do plic co největší množství čerstvého vzduchu.

Posadte se a upažte do výše ramen. Představte si velkou obruč, kterou držíte v rukou. Dále si představte svíčku, přibližně metr před sebou. Vaše plíce jsou nyní dvě houby plné znečištěného vzduchu a vy se připravte na jejich vyprázdnění. To provedete tak, že budete sfoukávat svíčku tak, abyste její plamen co nejvíce naklonili.

Našpulte rty a začněte pomalu foukat na pomyslnou svíčku. Zároveň se váš kruh vytvořený z rukou pomalu zužuje. Čím více vydechujete, tím blíže k sobě ruce jsou. Jako kdybyste chtěli někoho obejmout. V momentě vydechnutí by ruce měly zcela objímat vaše tělo. Nyní postupujte opačně. Nadechněte se a současně dávejte ruce od sebe do výchozí pozice. Na konci zvedněte bradu nahoru, abyste co nejvíce rozšířili hrudní koš.

Nezapomeňte, že vydechujeme ústy, avšak nadechujeme se nosem. Možná vás překvapí, že po takto nenáročném cvičení cítíte únavu, je to zcela běžné. Můžete se tedy po vydýchání k dechu vrátit, pozor ale na přílišnou horlivost. Je to velice intenzivní cvičení.

#### **Technika # 2 – Tajemství Šerpů**

Evropští horolezci by nedokázali dosáhnout vrcholu Mount Everest bez pomoci Šerpů, kteří na zádech nesli všechno vybavení jejich výpravy. Ti dokázali hodiny zdolávat převýšení bez pomoci, co navíc, bez zadýchání. Všichni se dlouhou dobu domnívali, že se jedná o genetickou záležitost, avšak nakonec Šerpové tajemství odhalili. Byl to dech, který jim pomáhal dýchat v prostředí, které pro ostatní bylo nemyslitelné bez masky, a to ještě bez jakéhokoliv zadýchání.

Věřím, že tuto praktiku oceníte nejen z hlediska zdraví, ale také v momentech, kdy budete sípat na schodech, v horách nebo při běhání. Stejně tak jako Šerpové se totiž nebudete zadýchávat ☺.

Šerpové tedy využívají jogínského dýchání, které je vyrovnané (nádech a výdech trvají stejnou dobu). S jediným rozdílem – po každém nádechu a výdechu následuje malá přestávka. Tak tedy například:

Nádech – 4 kroky  
Zádrž – 1 krok  
Výdech – 4 kroky  
Zádrž – 1 krok

... a tak stále dokola.

Poměr nádechů, výdechů a zádrže je však čistě na vás. Každý si musí najít své pravidelné tempo, které mu vyhovuje. Skutečné kouzlo je v tom, že nádech a výdech postupně prodlužujete. Chce to sice chvíli tréninku, tajemství Šerpů se vám ve finále skutečně vyplatí!

**Přečtěte si také:**

[Naučte se dýchat – I.díl](#)

[Naučte se dýchat – II. díl](#)

**Stáhněte si:**

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

	<p>© <b>Napsala Lenka Černá</b> Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví)</p> <p>Email: <a href="mailto:cerna@mindsoft.cz">cerna@mindsoft.cz</a></p> <p><a href="http://www.mujevztah.cz">www.mujevztah.cz</a> <a href="http://www.mamdepku.cz">www.mamdepku.cz</a> <a href="http://www.mujkouc.cz">www.mujkouc.cz</a> <a href="http://www.mezdravi.cz">www.mezdravi.cz</a></p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
---	---

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