

# JAK SE VĀ•M DNES DĀ•CHĀ•?

StĀ™eda, 07 srpen 2019

ProĀ• se tĀ-m vĀˆbec zabĀ½vat? DĀ½chĀjnĀ- je pĀ™ece automatickĀ© a vzduchu si vĀ;Ā¾Ā-me tak mĀjlo, Ā¾e o ignorovanĀ©m Ā•lovĀ›ku Ā™Ā-kĀjme "On je pro mĀ› vzduch". (NapadĀj mĀ›, Ā¾e lidi z ponorek nebo MezinĀjrodnĀ- vesmĀ-rnĀ© stanice to neĀ™Ā-kajĀ-, nebo jestli, tak v Ā°plnĀ› opaĀ•nĀ©m vĀ½znamu.) DneĀjnĀ- povĀ-dĀjnĀ- bude prĀjvĀ› o dechu, protoĀ¾e dech mĀj zrovna v duĀjevnĀ-m zdravĀ-svou velkou Ā°lohu.

## 1. Jak se nadechujeme

Jdou VĀjm pĀ™i nĀjdechu ramena vzhĀˆru? Pak by VaĀje indiĀjnskĀ© jmĀ©no bylo "PsĀ- Dech". HlavnĀ-dechovĀ½ sval je brĀjnice a ta je u pupku (kousek nad). BĀ›hem nĀjdechu je dobrĀ© pĀ™edstavit si, Ā¾e si chceme vzduchem naplnit pĀjnev. Vzduch jde tedy nejdĀ™Ā-v do spodnĀ- Ā•Ājsti hrudnĀ-ku a teprve pĀ™i pokraĀ•ujĀ-cĀ-m hlubokĀ©m nĀjdechu se plnĀ- i hornĀ- Ā•Ājst plic.

ZvedĀjnĀ- ramen znamenĀj rychlĀ½, neĀ°Ā•innĀ½ nĀjdech, pĀ™Ā-padnĀ› i hrozĀ-cĀ- pĀ™ekysliĀ•enĀ- organismu (a nĀjslednĀ© mravenĀ•enĀ-, pocity na omdlenĀ-, kĀ™eĀ•e, paniku, jak dobĀ™e znajĀ- lidĀ© trpĀ-cĀ- panickou poruchou) - to nĀjs omezuje, kdyĀ¾ se snaĀ¾Ā-me podat fyzickĀ½ vĀ½kon, ale takĀ© je to pĀ™Ā-znak nepohody a stresu.

ZdravĀ© dĀ½chĀjnĀ- je tedy to brĀjniĀ•nĀ- (nĀ›kdy se taky Ā™Ā-kĀj "bĀ™iĀjnĀ-"). Jeho podmĀ-nkou je nemĀ-t zaĀˆatĀ© bĀ™iĀjnĀ- svaly. Vypozorujte, jakĀ½m zpĀˆsobem dĀ½chĀjite, a zvaĀ¾te, jestli byste tĀ™eba nemĀ›li co vylepĀjit (a zaslouĀ¾it si jmĀ©no "OĀ¾ivlĀ© bĀ™icho").

## 2. ZklidĀˆujĀ-cĀ- efekt dlouhĀ©ho vĀ½dechu

PĀ™i nĀjdechu je aktivnĀ- sympaticus Ā° mozkovĀ½ systĀ©m, kterĀ½ nĀjs povzbuzuje a kterĀ½ se takĀ© uplatĀˆuje pĀ™i stresu. VĀ½dech, to je naopak Ā•innost parasympatiku, kterĀ½ mĀj antistresovĀ©, uklidĀˆujĀ-cĀ-, relaxaĀ•nĀ- Ā°Ā•inky. DelĀjĀ- vĀ½dech neĀ¾ nĀjdech ve struĀnosti znamenĀj uvolnĀ›nĀ- a zklidnĀ›nĀ-.

## 3. DechovĀj relaxace

SnadnĀj, Ā°Ā•innĀj, Ā•asovĀ› nenĀjroĀ•nĀj. ZamĀ›Ā™te na svĀˆj dech a jen ten

proces nádechu

a v 1/2 dechu pozorujte. Páťmi odbáhnutě- myšlenek vraťte pozornost zpět k dýchání. Někomu vyhovuje, když si počítá - na nádech do pěti, pak jedna-dva-tři pauza, následuje v 1/2 dech na sedm a zase pauza na tři. Závěně oči jsou v 1/2hoda.

Dechová relaxace poměh zřkat

odstup od aktuálníhoho stresu, uklidňuje a propojuje

nás s naším tělem (toto propojení je důležité a dnes skoro zapomenuté).

Stáť- pět minut. Když se někomu nedať- vydršet se soustředit na dýchání- nebo nevidě- hned k 1/2 en v 1/2 sledky, je potřeba to bu okamžitě vzdět, nebo vydršet a ono se to vytrěuje, a vřechno páťjde. Relaxaci můžete praktikovat v posteli, v křesle, u rybně-ka, na pláňi, na chalupě, v tramvaji, na poradě...

Dechem se dá zřnit život (i

když dnes spěť frě- samotně masě srdce) nebo takě odpudit vřechno životě

kolem (v angličtině existuje k tomuto neblahému jevu kouzelně obrat

"dishwasher breath" - "dech myšky").

Šťas nám bere dech,

měeme se zhluboka nadechnout a jěť na věc,

ěct dobrě i řpatě jedněm dechem,

nabrat druhě dech

a do posledněho dechu bojovat.

Tak ať se vřm jde hezky srpnem,

dech za dechem

Michaela Peterková