

Správne dýchanie ako základ relaxačných techník.



Dýchanie je pre nás najdôležitejším a tiež aj najsamozrejmejším procesom, ktorý nás sprevádza celým životom. Dospelý človek je schopný prežiť zhruba mesiac bez jedla, bez vody asi týždeň, ale pri zastavení dýchania prežijeme len okolo troch minút. Už po tejto vete si môžeme predstaviť koľko našej pozornosti venujeme jedlu, pitiu a koľko dýchaniu. Možno aj preto, že jedlo a pitie si musíme zaobstaráť a dýchanie sa nám deje automaticky. Tento článok bude aj o tom, prečo sa oplatí investovať našu pozornosť do dýchania, hlavne do správneho dýchania. Dýchanie je síce automatické, ale čo môžeme my spraviť pre nácvik správneho dýchania, to nám zdravý spôsob dýchania vráti v našom zlepšenom zdraví a to nie len fyzickom, ale aj psychickom.

Za jeden deň sa priemerne nadýchneme dvadsaťtisíc krát, to je u dospelého človeka cez deň asi dvanásť až pätnásť nádychov za minútu, v pokojnom stave a počas spánku asi tak šesť až osem. Počas intenzívnej fyzickej aktivity, alebo pri prežívaní intenzívnej stresovej situácie sa frekvencia dýchania výrazne zvyšuje na cca. osemdesiat až sto krát za minútu, pričom ale kvalita okysličenia organizmu býva nižšia.

Dýchanie je jeden z mála fyziologických procesov v tele, ktoré sú riadené centrálnym nervovým systémom (a preto ho môžeme aktívne aj zámerne ovládať – intenzitu, hĺbku dýchania, dĺžku nádychu a výdychu) aj autonómnym nervovým systémom, ktorý nie je ovládaný našou vôľou a teda predstavuje automatické reakcie tela zabezpečujúce základné procesy nevyhnutné pre život (napríklad okrem dýchania aj srdcová činnosť, regulácia telesnej teploty a iné). Vďaka tomu je umožnené skrze dýchanie ovplyvniť aj činnosť autonómneho nervového systému. Napríklad, ak sme pod stresom rozbúši sa nám srdce a keď v tejto situácii začneme pravidelne, pokojne a hlboko dýchať, nastáva upokojenie, uvoľnenie a naša srdcová činnosť sa taktiež dostane do „normálu“.

Je zaujímavé, že dýchanie po narodení (vrodené dýchanie) je pomalé a hlboké - takzvané brušné dýchanie. Až v priebehu nasledujúcich životných okolností, napríklad následkom psychického napätia alebo aj fyzickej pohodlnosti, prestávame dýchať správne a automatické sa pre nás často stáva nesprávne dýchanie – povrchové hrudné dýchanie, ktorého pohyby v hrudnej oblasti tela sú často krát voľným okom ťažko pozorovateľné. Pri povrchovom hrudnom dýchaní využívame najviac 10% kapacity našich pľúc, čo spôsobuje nedostatočné okysličovanie tkanív a orgánov, pričom mozog je na nedostatok kyslíka najcitlivejší. Predstavte si seba, ako dýchate a či náhodou nemá vaše dýchanie charakteristiky nesprávneho dýchania, ako napríklad:

- dýchanie s otvorenými ústami
- výdych trvá krátko, ešte kratšie ako nádych
- dýchanie iba do hornej časti hrudníka
- brucho sa nehýbe, takže nádych doň nedorazil

Ak ste si práve uvedomili svoje dýchanie, hoci aj s príznakmi nesprávneho dýchania, ste na najlepšej ceste, ako môžete začať zlepšovať svoje dýchanie. Ako sme už spomínali, u detí je vrodené a teda prirodzené dýchanie brušné, ktoré je pomalé, hlboké a pri ktorom vidíme voľným okom nielen pohyb v hrudnej oblasti, ale aj v brušnej oblasti tela. Na brušnom dýchaní sa podieľa aj dýchací sval bránica a deje sa aj to, že stláčaním bránice pri nádychu sa masírujú a spevňujú orgány v brušnej dutine, naopak jej zdvíhaním pri výdychu sa zasa povzbudzuje činnosť srdca a pľúc. Vďaka ovplyvňovaniu činnosti vnútorných orgánov sa stimuluje aj lymfatický obeh. Hlboké brušné dýchanie pomáha z tela efektívnejšie odstraňovať jedovaté splodiny metabolizmu, prečisťovať hrubé črevo a regulovať jeho funkciu. Znie to skvele, čo všetko môžeme dosiahnuť správnym brušným dýchaním a ako správne dýchať? Tu sú tipy na zásady a základy správneho brušného dýchania (prevzaté z relaxačnej techniky „Práca s dychom“):

- skúste si nájsť pri dýchaní polohu, ktorá vám je príjemná, v polohe v sede by mal byť chrbát rovný, plecia uvoľnené a citelne by malo byť ľahké napnutie brušného svalstva, pri krátkom predýchaní počas dňa je veľmi dobrá poloha v predklone (a ešte dôležitá vec - cvičíme v dobre vetranom priestore, aby bolo čo dýchať☺)
- uvedomte si vlastné dýchanie a vôľové ovládanie svalov zapojených do tohto procesu
- dýchanie je rytmické, pomalé, hlboké a uvoľnené (aby bolo dýchanie účinné, dych musí prúdiť pravidelne a vyvážené, ale proces dýchania by mal byť pre každého hlavne príjemný v prítomnej chvíli)
- nadychujte sa nosom
- výdych je o niečo dlhší ako nádych a postupne sa (pri zachovaní vlastnej pohody a prežívaní príjemného dýchania) predlžuje

Hovorí sa, že je lepšie raz vidieť ako stokrát počuť, v tomto prípade čítať, preto na záver prikladám inšpiratívne videá (zdroj: youtube), ktoré Vám vizuálne doplnia popísané techniky správneho brušného dýchania:

V slovenskom jazyku:

<https://www.youtube.com/watch?v=ThfbCNgYbO4>

https://www.youtube.com/watch?v=54ZsiX_e0QQ

<https://www.youtube.com/watch?v=TntimBmbZVI>

V českom jazyku:

https://www.youtube.com/watch?v=4_jej1yXWno

https://www.youtube.com/watch?v=DQY_fiys-Oo

Spracovala Mgr. Zuzana Hochel zo zdrojov aktualizačného vzdelávania CPPPaP NMnV