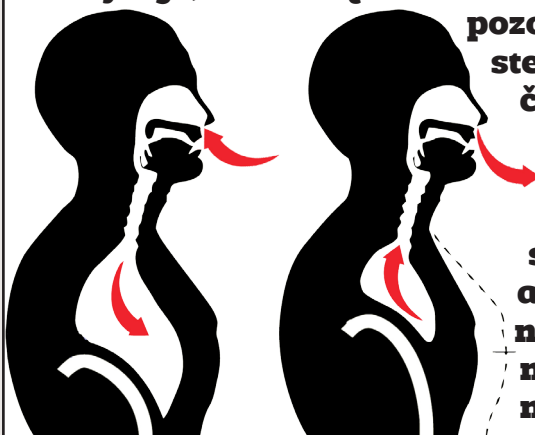


SPRÁVNE DÝCHANIE

Dýchanie ovplyvňuje náš psychický stav. Ak správne dýchame naša sústredenosť sa zvyšuje, telo získava dostatok energie a je pokojné. Preto stojí za to venovať pozornosť dýchaniu a naučiť sa správne dýchať. Vedeli ste napríklad, že keď dlho sedíme, naše dýchanie je často namáhavé a nedostatočné?



Ako teda správne dýchať? Základom je naučiť sa nadychovať a vydychovať nosom. Nosná sliznica slúži ako filter, ktorý zachytáva nečistoty a ničí mikróby. Zároveň otepľuje a zvlhčuje nadychovaný vzduch. Vydychovaný vzduch cez nos naopak očisťuje nosnú sliznicu od zachytených nečistôt. Preto pokiaľ môžete, dýhajte nosom.

Samotné dýchanie - roztáhovanie a sťahovanie pľúc - zabezpečujú okolité svaly v hrudníku, bruchu, na chrbáte, ale aj na šiji. Hlavný dýchací sval, ktorý sa podieľa na pľúcnom dýchaní 40-50%, sa nazýva bránica.

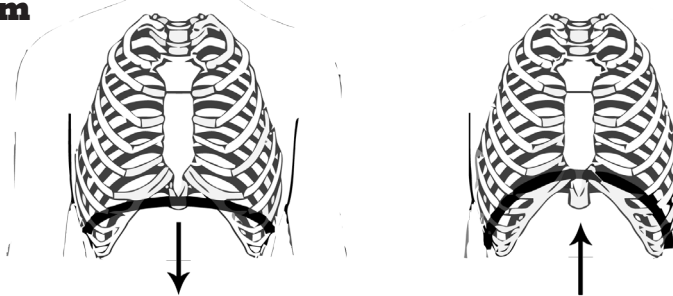
Bránica sa pohybuje nahor a dole, čím tlačí na pľúca a zároveň ich natáhuje.

Okrem toho bránica masíruje črevá, žalúdok, ladviny, žľazník, pečeň a srdce.

Podieľa sa tak na správnom obehu tekutín v tele. Bránica citlivo reaguje na citové podnety, stres a strach.

V takýchto momentoch sa sťahuje a tým priamo ovplyvňuje množstvo kyslíka, ktoré naše telo prijme.

Dýchanie pomocou bránice je mimoriadne dôležité ak máme studené ruky alebo nohy, ak trpíme nepriechodnosťou čriev, zúženými cievami, alebo ak chceme prekonať strach, či úzkosť.



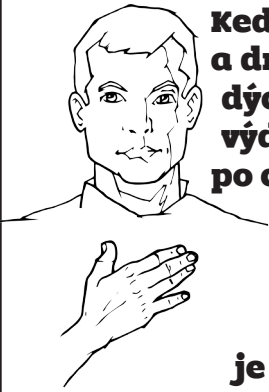
Nácvik správneho dýchania



Správne dýchynie je možné doceliť pár jednoduchými cvikmi. Napríklad zavrite oči a sústreďte sa len na dýchanie. Nekontrolujte ho, len sledujte ako vzduch vchádza do vašich pľúc a vychádza von. Keď dosiahnete stavu, že na nič iné nemyslíte, len vnímate dýchanie, privrite ústa a nadychujte a vydychujte nosom. Po chvíli začne byť takéto dýchanie plynulé.


STROM ŽIVOTA®



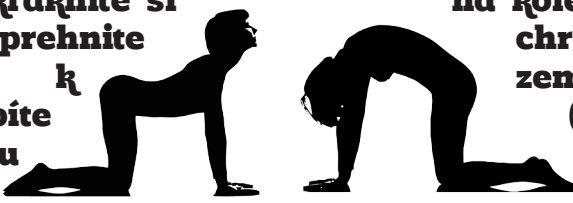



Keď zvládnete dýchanie nosom, položte si jednu ruku na hrud' (dlaň) a druhú ruku na lopatky na chrbáte (opačnou stranou dlane). Začnite dýchať z hĺboka nosom pri plnom využití bránice - hlboký nádych a výdych do brucha. Zo začiatku si to môže vyžadovať určité úsilie, ale po chvíli začne byť dych plynulý. Budete môcť pozorovať, že chrbát sa vystrel, hrudník sa podvihol a vypol, hlava sa mierne zatiahla do zadu. Presne takto vyzerá vzpriamené telo, ktoré ľahko a správne dýcha. Niektorí môžu pociťovať aj vnútornú pevnosť, sebaistotu, či radosť. Tí lepší možno zvládnu aj tiché hlboké dýchanie, ktoré je absolútne pokojné.

Ak máte problém s dýchaním cez nos a pomocou bránice skúste nasledovné cvičenia:

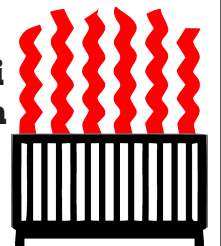
1. **Ľahnite si na chrbát, nohy dajte mierne od seba, ruky sú voľne pri tele. Dýčajte pomaly len nosom a uvoľnite sa. Keď ste uvoľnený, pri nádychu ruky popri zemi upažte a následne predpažte (dlanami smerujete k stropu). Pri výdychu ruky naspäť upažte a popri zemi pripažte.**
**Týmto cvikom pomáhate bránici pri dýchaní.**

Pokiaľ si nemôžete ľahnúť, alternatívou môže byť vykonávanie cviku aj v stoj. Ak Vám už tento cvik ide bez problémov a máte záujem trochu viac posilniť bránicu, pri dýchaní v ľahu si položte na hrudník niekoľko kníh.

2. **Mačací chrbát - kľaknite si na kolena a dlane položte na chrbát tak, že pupok zemi a hlavu zakloníte. Pri nádychu prehnite tlačíte smerom k stropu) a bradu (chrbát ťaháte smerom k hrudi. Ruky ostávajú v lakťoch pekne vystreté a medzi stehnom a lítkom je 90 stupňový uhol.**


3. **Posaďte sa a vystrite chrbát. Zavrite oči a sústreďte sa na hlboké dýchanie nosom. Následne zdvihnite pravú ruku (ľaváci ľavú) a priložte si palec k jednej nosnej dierke, ukazovák ku koreňu nosa a prostredník k druhej nosnej dierke. Najprv palcom pritlačte jednu nosnú dierku a dýčajte 2 nádychy a výdychy druhou nosnou dierkou. Potom pritlačenú nosnú dierku palcom uvoľnite a pritlačte druhú nosnú dierku prostredníkom. Opäť dýčajte 2 nádychy a výdychy jednou nosnou dierkou. Následne dýčajte chvíľu oboma nosnými dierkami. Postupne zvyšujte počet nádychov a výdychov jednou nosnou dierkou (3:3, 4:4, 6:6, 10:10, 14:14 až nakoniec 20:20).**


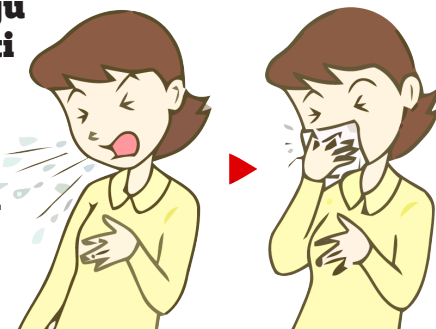
Každodenným dychovým cvičením by ste po pár týždňoch nemali mať problém s dýchaním nosom a bránicou. Pri dýchaní nosom môžete začať intenzívnejšie pociťovať aj príliš suchý vzduch, najmä v zimných mesiacoch počas vykurovacej sezóny. V tomto prípade je ideálne na radiátor položiť vlhkú látku (handru, uterák) alebo nalievať vodu do bežných odparovačov.



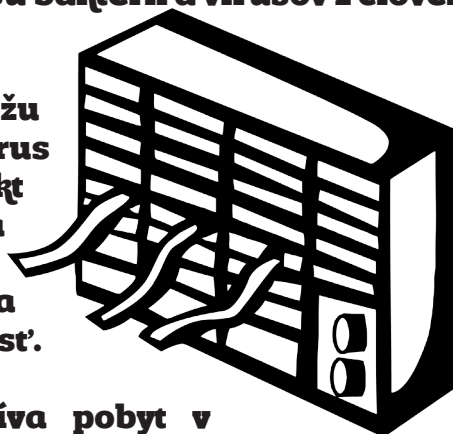


Podmienkou dlhodobého zdravia človeka nie je len správne dýchanie, ale aj život v čistom životnom prostredí a životný štýl človeka. V znečistenom životnom prostredí sa vo vdychovanom vzduchu môžu vyskytovať niektoré nebezpečné, či jedovaté látky. Väčšinu škodlivín síce človek opäť vydýchne, ale určitá časť môže v našom organizme zostať. Takto vznikajú alergie, chronický kašeľ, zápal, či dokonca rakovina pľúc.

Okrem znečistenia ovzdušia škodlivými látkami sú špecifickým problémom vzdušné infekcie, teda infekcie, ktoré sa prenášajú vzduchom (chrípka, angína). Vzduch vo všeobecnosti nie je dobrým hosťom pre baktérie a vírusy, je však dostatočne dobrým médiom na ich prenos. Baktérie a vírusy sa najčastejšie naviažu buď na prachovú čiastočku alebo na vodnú kvapku a pri kýchnutí ich vymrštíme do ovzdušia. Pokiaľ nedopadnú na nejakého iného hostiteľa, vo vzduchu často dlho neprežívajú. Zakrývanie si úst pri kýchaní a kašľaní tak nie je len estetická záležitosť, ale slúži aj na zastavenie prenosu baktérií a vírusov z človeka na človeka.



Necontroleľný prenos baktérií a vírusov môžu spôsobiť aj klimatizačné systémy. Pokiaľ sa totiž vírus dostane do klimatizačného zariadenia a získa kontakt s vodou, tak má šancu sa neustále množiť. Ak sú ľudia nachádzajúci sa v klimatizovaných miestnostiach veľmi často chorí, tak pravdepodobne nie je čisteniu a nastaveniu klimatizácie venovaná odborná pozornosť.



Pri odstraňovaní dýchacích problémov sa využíva pobyt v jaskyniach (2-3 týždne, každý deň 4 až 8 hodín). Teplota v jaskyniach je stála (7-9°C), čo pôsobí protizápalovo. Vysoká vlhkosť vzduchu (95-100%) zároveň predstavuje takmer bezprachové prostredie. Jaskyňa je chránená od slnečných lúčov, prízemného ozónu, či nebezpečných exhalátov. Pozitívne na človeka pôsobí, že v ovzduší jaskyne sa nachádzajú častice vápnika či magnézia a že v jaskyni je prúdenie vzduchu veľmi malé. Liečba dýchacích problémov pobytom v jaskyni neprináša nežiaduce účinky, ako tomu môže byť pri užívaní liekov.

