



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 31. 12. 2021 | Karolína Beránková

Dechová cvičení pro větší psychickou pohodu

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Dechova-cviceni-pro-vetsi-psychickou-pohodu__s10011x19061.html

Dech je pro nás něco tak samozřejmého, že na něj málokdy myslíme. Pokud se ho ale naučíme vědomě ovládat, můžeme prospět našemu tělu i naší duši. Dechová cvičení jsou vhodná pro každého. Mají blahodárny vliv na celý organismus. Jak se naučit dýchat vědomě?



Trénováním dechu zlepšíte fyzičku i emoce

Existuje řada úsloví, která dokládají **úzkou souvislost mezi dýcháním a našimi emocemi**. Když chceme dát najevo, že jsme byli velmi překvapeni,

říkáme, že nám něco »vyrazilo dech«. Nespravedlnost nemůžeme »vydýchat«, úzkostí se nám »dech úží« nebo ho vyčerpáním nemůžeme »popadnout«. A hluboká láska se zrcadlí ve větě, ona »by za něj i dýchala«.

- Psychický i fyzický stav člověka se zkrátka odráží **v rytmu jeho dechu**. Je ale dobré si uvědomit, že tento proces funguje obousměrně. Když se naučíme ovládnout dýchání, nebudeme si jen lépe uvědomovat práci našich svalů, ale můžeme ovlivnit i to, jak se budeme cítit.

„Osobně využívám dech při terapii neustále, např. při mobilizačních technikách, kde nádech napomáhá aktivaci svalů a výdech k jejich relaxaci. Využívám ho ale i při nejrozdílnějších cvičebních technikách. Dech nám **pomáhá stabilizovat trup** – hlavním dechovým svalem je totiž bránice, která má ale i posturální funkci. V neposlední řadě dechové cvičení využívám i k relaxaci,“ říká fyzioterapeutka Mgr. Martina Karasová a dodává, že je jen málo fyzických aktivit, kde **dech nepotřebujeme**.

„Například vzpěrači zvedají zátěž v bezdeší, protože v tu samou chvíli potřebují primárně využít posturální funkci bránice a ne dechovou.“

Začněte zvolna

- Čím by měl člověk začít, když se chce naučit pracovat se svým dechem?



Nejprve je třeba si dech **jen uvědomit a seznámit se s ním**. Lehněte si a vnímejte každý nádech a výdech. Soustředte se na to, zda dýcháte hluboce, nebo naopak povrchně, rychle, nebo pomalu... Teprve když se zorientujete, můžete začít s dechem pracovat. Existují **tři základní druhy dechových cvičení**.

- Jde o **vyrovnaný dech**, kdy je nádech i výdech v rovnováze.
- **Energetizující dech**, kdy převažuje nádech nad výdechem. Takové cvičení člověka povzbuzuje a dodává mu s kyslíkem i sílu. Mělo by nám pomoci rozdýchat únavu ve chvíli, kdy si odpočinek právě nemůžeme dovolit.

- A posledním typem je **dech uklidňující**, při němž převažuje výdech nad nádechem. Občas ho nevědomky provádíme všichni, když si zhluboka povzdechneme. Ten umí zklidnit horkou hlavu nebo snížit hladinu úzkosti.

Plný jógový dech

- Vědomá práce s dechem tvoří nedílnou součást systému řady typů cvičení. Mezi ty nejznámější se řadí třeba [tai či nebo jóga](#), při které se používá tzv. **plný jógový dech**.

„Výchozí pozice pro cvičení jógového dechu je leh na zádech s pažemi podél těla a s dlaněmi otočenými směrem nahoru,“ popisuje Martina Karasová.

- S hlubokým nádechem nosem přesuňte ruce do upažení a pokračujte do úplného vzpažení. Nádech vedte postupně od břicha přes hrudník **až do podklíčkové oblasti**. Při plynulém výdechu dejte paže zpět do výchozí pozice podél těla.

„Výdech by měl trvat minimálně dvakrát déle než nádech,“ upozorňuje fyzioterapeutka.

- Výdech provádějte **v opačném směru** než nádech. Prvně vypustíte vzduch z podklíčkové oblasti, poté z hrudní a teprve potom by mělo klesnout břicho. Ukončete výdech lehkým stažením břišních svalů. **Bez zadržování dechu** pokračujeme plynulým nádechem. Cyklus zopakujte pět až desetkrát.

Pozor na hyperventilaci

- Dechová cvičení jsou v zásadě vhodná pro každého, kdo se naučí vnímat svůj dech, zná kapacitu plic a ví, že se **nesmí přepínat**.

„Ve výjimečných situacích, kdy dýcháme delší dobu s vyšší intenzitou a frekvencí, hrozí tzv. **hyperventilační syndrom**. Zvýšenou dechovou činností je nadměrně vydechován oxid uhličitý. Syndrom se projeví nedostatkem vzduchu i přes rychlé dýchání, pocity dušení, strachu, brněním rukou a nohou, bledostí, pocením a zvýšenou srdeční činností,“ říká Martina Karasová.

- Mnohem častějším problémem je ale podstatně nevinnější záležitost. Při dechových cvičeních vleže, můžeme občas usnout.

Zdroje obrázků v textu: shutterstock.com

Zdroj informací: odborná garantka Mgr. Martina Karasová - fyzioterapeutka

[jak se zbavit zlovyků](#) [jak správně dýchat](#) [jóga](#) [jógový dech](#) [stabilizace trupu](#)
[střed těla](#) [zdravé dýchání](#) [změním si život](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz