

KROK 27: PŘIROZENÝ DECH

Už jsme si řekli, že jedna z živin, kterou buňky potřebují, je kyslík.

To ví každý, že? A když potřebujeme dodat buňce kyslík, tak se jednoduše nadechnu a vydechnu, je to tak?

Dýchání, dýchání... Co se asi tak můžeme učit o dýchání?

Opět pochopíš, že je to celé trochu postavené vzhůru nohama. Pochopíš, že správné dýchání je další věc, která má velký vliv na Tvoje zdraví.

Seznam toho, co vše souvisí se špatným dýcháním, je děsivý!

Problémy, ke kterým přispívá špatné dýchání

To, co tu vypíšu, není proto, abych Tě strašil, ale abys pochopil, jak důležité je vědět, jak správně dýchat.

- **Problémy krevního oběhu:** palpitace (zvýšené uvědomění srdečního rytmu, často zrychlené), vynechávající pulzy, tachykardie (zrychlený srdeční rytmus), ostrá nebo tupá atypická bolest na hrudníku, studené končetiny, Raynaudova nemoc (nedokrvení končetin a změna jejich barvy), skvrnité zčervenání, zúžení cév.
- **Neurologické problémy:** závratě, nestabilita, pocity na omdlení, bolest hlavy, parestezie („mravenčení“ = necitlivost, mrtvolnost, těžkost, tíseň, jehličky).
- **Dýchací problémy:** dušnost, dráždivý kašel (suchý), svírání nebo tlak na hrudi, hlad po vzduchu, pocity nedodechnutí, neschopnost se zhluboka (uspokojivě) nadechnout, nadměrné vzdychání, zívání.
- **Svalové problémy:** křeče, svalová bolest (především krk a ramena), ztuhlost.
- **Psychické problémy:** úzkost, deprese, tenze, panické ataky, strachy.
- **Zažívací problémy:** potíže s polykáním, knedlík v krku, sucho v ústech a v krku, reflux, plynatost, říhání, bolesti břicha, nadýmání.
- **Obecné problémy:** slabost, vyčerpání, zhoršená koncentrace, paměť a výkonnost, poruchy spánku (chrápání, spánková apnoe, noční můry), emoční pocení, alergie.
- **Vývojové problémy:** špatný vývoj obličeje v dětství a dospívání.

Toto je seznam, který nelze jednoduše ignorovat!

„Mirku, a ono to tedy není tak jednoduché, jako že když mi chybí vzduch, tak se nadechnu?“

Ano i ne. Za normálních podmínek ano. Všechno kolem dýchání je v těle řízeno automaticky a funguje dokonale, dokud ten systém nenarušíme.

Jak funguje dýchání

To ví přece i malé dítě. Nadechnu se, vzduch se dostane do plic, tam se dostane do krve, ta ho rozvede po celém těle a naopak odvede CO₂. A je to.

A co kdybych Ti řekl, že se ne vždycky dostane dostatek kyslík z krve do tkání a buněk? Tedy to, o co nám skutečně jde?

Když se nedostane dostatek kyslíku do buněk, tkání a orgánů (vč. mozku a srdce), vzniká celá řada problémů.

Je to jako nabrat vodu do lahve, vzít si ji na výlet a tam zjistit, že jsme víčko příliš utáhli a nemůžeme to otevřít. Takže máme vodu, ale nenapijeme se.

Co je potřeba k tomu, aby se kyslík dostal z krve do buněk?

Představte si, jak někdo stojí a rychle hýbe jednou rukou, zatímco druhou má v klidu. Je logické, že ta ruka, která se hýbe, potřebuje více kyslíku, je to tak? (Slyším Tvé ano až sem!)

A jak tedy tělo zajistí, aby ty buňky v hýbající se ruce dostaly více kyslíku? Ty svaly se zahřívají a produkují CO₂.

**Přítomnost CO₂ vede k uvolnění kyslíku z krve a ten může přejít do buněk.
Při nedostatečné hladině CO₂ se kyslík hůře uvolňuje.**

Jak se může stát, že je nedostatek CO₂?

Jak se nevědomě zbavujeme CO₂?

Když dýcháme příliš! „Počkej, cože?!“

Ano, je to tak. Jídlo potřebujeme, a to v určité kvalitě a v určitém množství. Vodu potřebujeme, ale příliš mnoho vody nás může dokonce i zabít.

A stejné je to s dýcháním. Je zcela klíčové, ale ve správném množství a kvalitě!

**A mnoho lidí nevědomě dýchá více, než tělo potřebuje, a tím ho zatěžuje.
Předýchávání vede ke snížení množství CO₂ a tedy i k horšímu využití kyslíku.**

Co vede k předýchávání:

- Příliš vysoká teplota v domácnosti.
- Hodně sacharidů.
- Stres.
- Nedostatek pohybu.
- Přílišné mluvení.
- Chrápání.
- Zvyk odkoukaný od ostatních a špatné informace, že více dýchat je lepší.

Tělo má přirozené postupy na udržení správné hladiny CO₂, ale vše výše uvedené brání správnému fungování těchto postupů.

Jeden příliš velký nádech ovlivní tělo na 7 minut. Předýchávání v průběhu dne vede k přenastavení centra v mozku a tělo začne přirozeně samo dýchat více a tím se tělo samo udržuje ve stresu.

Když tedy začneme dýchat správně a přestaneme si způsobovat stres, zákonitě to musí mít pozitivní vliv na naše zdraví.

	Předýchávání	Přirozené dýchání
Jak moc dýcháme	Až 15 litrů za minutu	4-6 litrů za minutu
Čím dýcháme	Pusou	Nosem
Do jaké části těla dýcháme	Horní část hrudníku	Bránice
Rychlost dechu	Rychlý	Klidný
Frekvence dechu	Nepravidelný	Pravidelný
Hlasitost dýchání	Hlasité i pro okolí	Neslyšitelné ani pro nás samotné
Narušení dýchání	Zívání, kýchání, popotahování	Žádné
Obtížnost dýchání	Dýchání vyčerpává	Uvolněný, bezúčelný
Pauzy v dýchání	Žádné	Krátká pauza po výdechu

4 hlavní přínosy správného dýchání

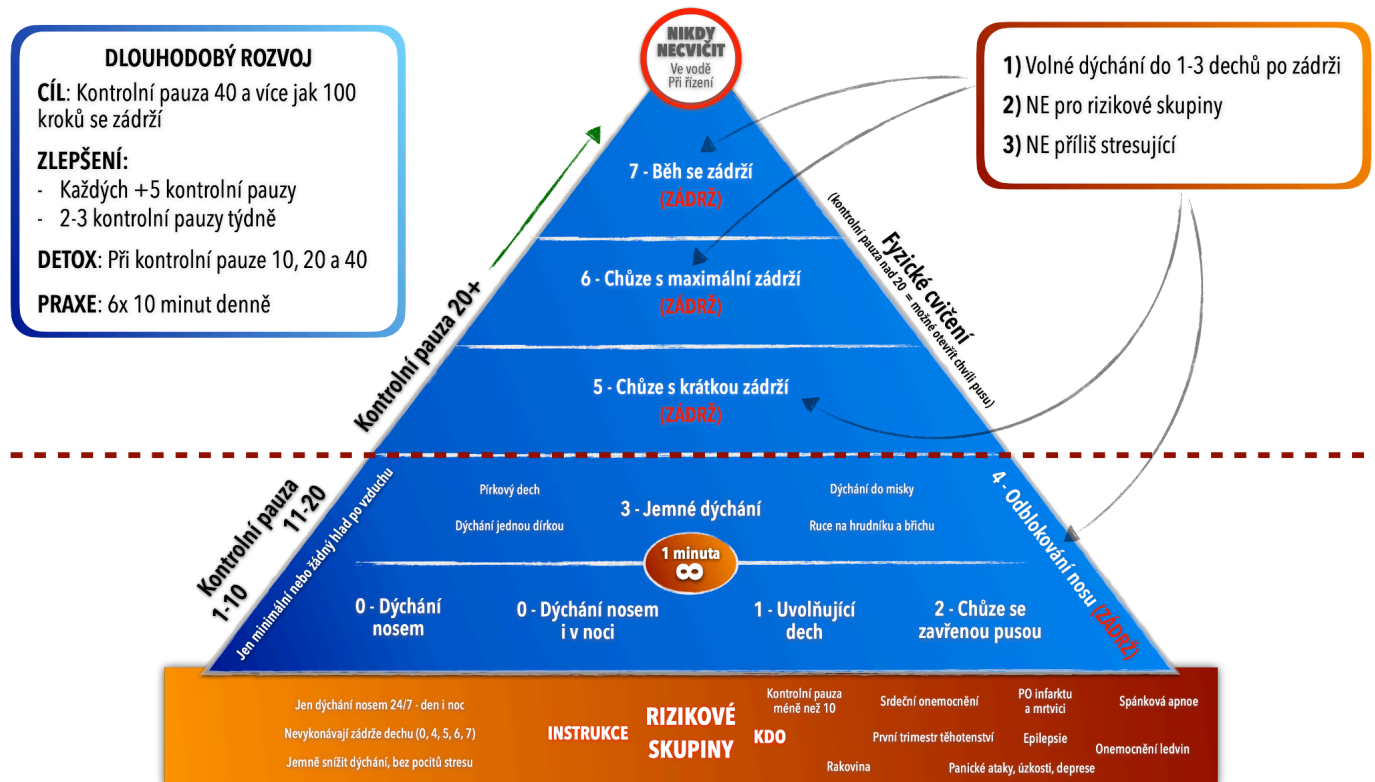
Správné dýchání má pozitivní vliv na naše zdraví a správné fungování těla díky 4 různým cestám:

- 1) Uvolňování kyslíku do krve – to je asi každému jasné.
- 2) Udržování správné hladiny pH v krvi – dýchání spolu s ledvinami zajišťuje udržování optimální hladiny pH v krvi.
- 3) Správná roztažnost hladkých svalů – ty ovládají mimo jiné cévy a dýchací trubice, a tím je umožněno správné prokrvení a vyživení všech částí těla, včetně důležitých orgánů. To také přispívá ke srovnání vysokého krevního tlaku.
- 4) Produkce NO (Oxid dusnatý) – tato látka například zabíjí vdechované viry a bakterie, pomáhá rozpouštět plak v cévách nebo podporuje správnou funkci hormonů v nervové soustavě.

Jak začít zase správně dýchat?

K tomu máme ve Vnitřním léčiteli zpracovaný kompletní postup podle metody Buteyko, která je přímo vyvinutá na odstranění předýchávání a nastavení správného dýchání.

Tato metoda mi na mé cestě velmi pomohla. Proto jsem ji i prozkoumal do hloubky a vložil do kurzu Vnitřní léčitel její podstatu v jednoduché podobě (jak jsi ode mě zvyklý), abys ji dokázal co nejrychleji zavést do svého života.



Toto je v podstatě celé know-how zpracované do jednoho obrázku. Ve videu k tomuto kroku si celý tento obrázek rozebíráme, abys mu dobře rozuměl. Pak už Ti bude vždy stačit jeden rychlý pohled a hned víš co a jak. Prostě jednoduchost.

RIZIKOVÉ SKUPINY! Prosím, věnuj velmi pečlivou pozornost tomu, jak se celý tento přístup mění pro lidi spadající do rizikových skupin!

- Zaměř se primárně na kroky 0 – Dýchání nosem a dýchání nosem i v noci.
- Když se cítíš dobře, můžeš vykonávat cvičení 1 – Uvolňující dech, 2 – Chůze se zavřenou pusou a 3 – Jemné dýchání.
- Ale pokud budeš tato cvičení vykonávat, tak jen velmi citlivě, aniž bys měl velký pocit „nedostatku kyslíku“, který je cílem (vysvětleno dále) a aniž by Ti to způsobovalo stres.

NIKDY NECVIČ: ve vodě (jezero, napuštěná vana...) nebo při řízení. NIKDY! Opravdu. Dech je mocný a nikdy nevíš, do jakého stavu se skrze něj přivedeš.

DLOUHODOBÝ ROZVOJ

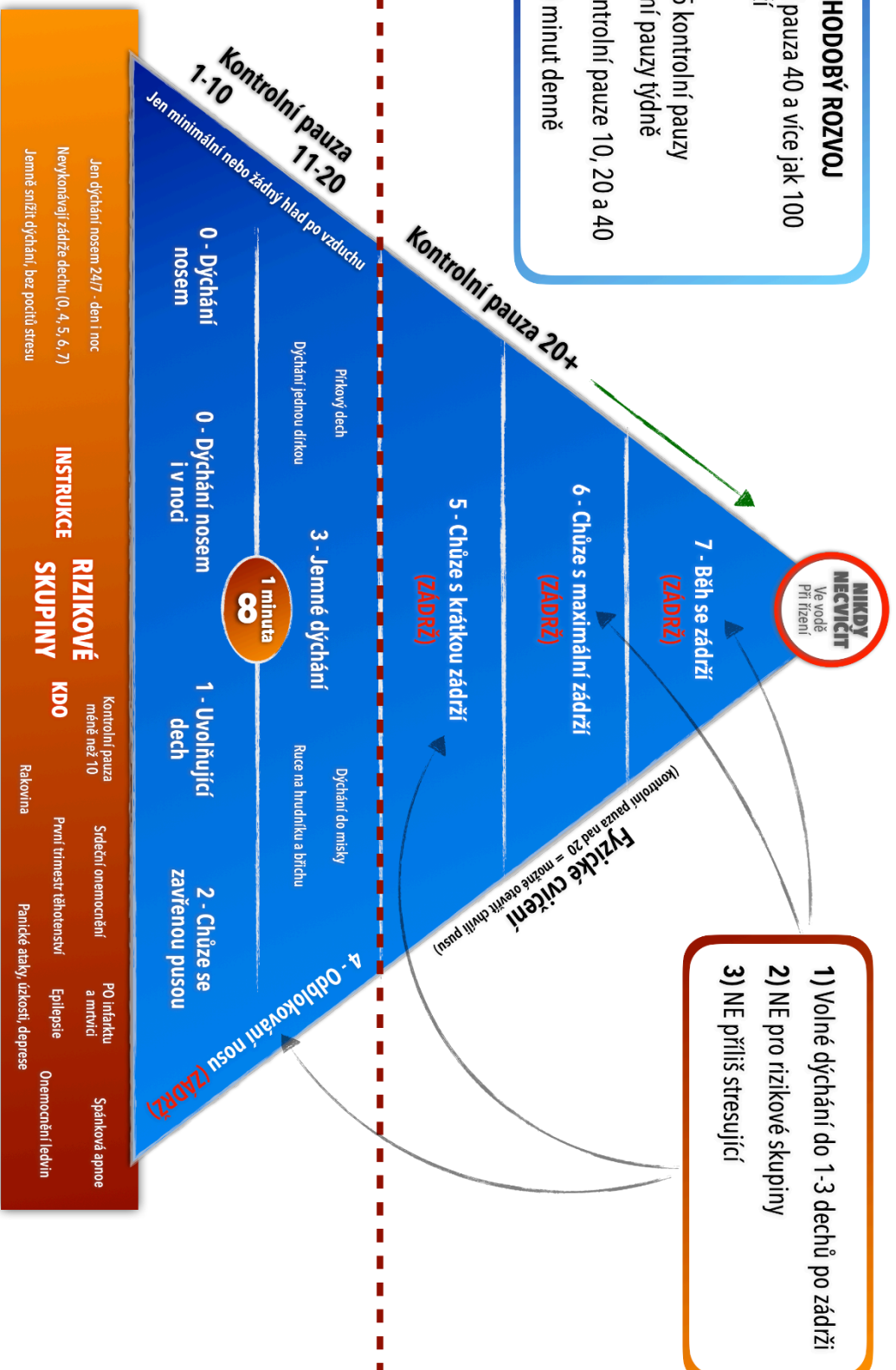
CÍL: Kontrolní pauza 40 a více jak 100 kroků se zádrží

ZLEPŠENÍ:

- Každých +5 kontrolní pauzy
- 2-3 kontrolní pauzy týdně

DETOX: Při kontrolní pauze 10, 20 a 40

PRAXE: 6x 10 minut denně



Začni dýchat pouze nosem (i v noci)

Pusa je na mluvení, jedení a líbání. Nos je na čichání a dýchání.

Nos nejsou jen 2 dírky do obličeje, ale celý systém uvnitř naší hlavy. Nos ohřívá vzduch, zvlhčuje ho, zbavuje ho nečistot, při dýchání nosem se produkuje NO (oxid dusnatý), při dýchání nosem se nezbavujeme příliš mnoho CO₂ atd.

Už jen přepnutí na dýchání nosem 24/7/365, tzn. 24 hodin denně, 7 dní v týdnu a 365 dní v roce nám udělá obrovskou službu.

A ano, opravdu i v noci.

Přes den je potřeba na to myslet. Navíc, jak se naučíš jednotlivé techniky, které Ti ukážu, brzy se to v mozku přepne a stane se to zcela automatickým.

Jak to zajistit v noci? Začni si na noc lepit pusu páskou. Pokud z toho máš nepříjemný pocit, zalep si pusu nejdřív třeba na 5 minut uprostřed dne. Poté na 20 minut. A pak to večer bude bez problémů.

Pokud máš problémy s dýcháním, je lepší spát na boku. Toho můžeš docílit třeba tak, že si přišiješ do trička tenisák a dáš si ho na záda, protože pak si na ně nepůjde lehnout.

Co když mám ucpaný nos?

- Navazující techniky Ti s tím pomůžou. Jakmile se Tvá Kontrolní pauza (vysvětleno později) dostane nad 20, už tento problém mít nebudeš.
- Můžeš používat pásky na roztažení nosu. Odkazy najdeš pod videem.

Co když si potřebuji zívnout?

- Tak místo toho polkni.
- Zívnutí je jen projev nerovnováhy v těle a zívnutí ji dále jen prohloubí.

Začni si měřit Kontrolní pauzu

Pokud sis ještě neměřil Kontrolní pauzu v rámci Měřitelné víry, tak teď to udělej poprvé.

Videonávod je v členské sekci. Tady je textová verze:

- Budeš potřebovat stopky nebo hodinky s vteřinovou ručičkou.
- Proved' malý tichý nádech a malý tichý výdech.
- Zadrž dech a zapni stopky.
- Přidrž si nos prsty, abys zabránil vniknutí vzduchu do plic.
- Změř, kolik vteřin trvá, než začneš pociťovat první známky nedostatku vzduchu. Můžeš také v určitém okamžiku cítit, jak tvou bránicí „škube“ nebo jak je tlačena dolů nebo se Ti stáhne krk nebo samovolně polkneš.
- Vypni stopky.

- Uvolni nos a nadechni se nosem. První nádech by měl být stejný jako poslední před zádrží.
- Intenzita Tvého dýchání po zádrži dechu by neměla být větší než před provedením měření. Tvůj dech by měl být tichý a klidný. Pokud dýcháš přerušovaně, pak jsi dech zadržoval příliš dlouho a Tvoje KP tedy nebyla změřena správně.
- Dech zadržuj pouze do té doby, dokud se neobjeví první nutkání nadechnout se. Neměříš maximální dobu, během které dokážeš zadržet dech.

Moje Kontrolní pauza DNES:

- DATUM: _____
- KP: _____

Kontrolní pauza Ti dává zpětnou vazbu o tom, jak na tom Tvé dýchání právě je. Pomoci KP budeme sledovat vývoj kvality tvého dýchání.

Co nám říká Kontrolní pauza?

- Čím nižší je, tím více vzduchu vdechujeme a tím více CO₂ vydechujeme.
- Kontrolní pauza nižší než 20:
 - hlavní problémy jsou přítomné v našich životech.
 - ucpaný nos, chrápání, nespavost, únava, kašel, sípání, dušnost, astma vyvolané cvičením.
- Kontrolní pauza vyšší než 20:
 - hlavní problémy jsou pryč, cítíme se lépe.
 - stres může problémy spustit.
- Každé zlepšení Kontrolní pauzy o +5 vteřin přinese znatelné zlepšení našeho stavu.
- Při Kontrolní pauze 10, 20 a 40 dochází k detoxikaci, která pocitově zpomalí zlepšení, ale je součástí procesu.
- Běžný je nárůst o 2–3 vteřiny týdně při správném režimu a cvičení.
- Na Kontrolní pauze 20 vteřin je běžné, že se klidně na několik týdnů zasekneme.
- Nejpřesnější je ráno.
- Cílem je dlouhodobá ranní Kontrolní pauza 40 vteřin.

Odblokuj svůj nos, kdy potřebuješ

POZOR! Tato technika není vhodná pro rizikové skupiny.

Toto je technika, která je velmi efektivní, ale pracuje s dlouhou zádrží dechu, což může způsobit mírný stres, proto se nedoporučuje rizikovým skupinám.

Využít ji můžeš kdykoliv, když máš ucpaný nos. Je potřebná pouze do KP 20, pak už zůstává nos prázdný.

POSTUP:

- Jedná se o maximální dobu, po kterou můžeš zadržet dech po normálním výdechu.
- Dýchání musí být po obnovení nádechu pod dobrou kontrolou.
- Normálně se nadechni a vydechni nosem.
- Přidrž si nos prsty, abys zadržel dech a zapni stopky.
- Při zadržení dechu kývej tělem ze strany na stranu.
- Když je „hlad po vzduchu“ maximální, vypni stopky, pusť nos a nadechni se jím.
- Po maximální pauze musí být dýchání pod dobrou kontrolou.
- Dej si 30–60 vteřin pauzu a zopakuj to ještě 5x.

Uvidíš, jak neuvěřitelně efektivní tato technika může být. Už za 5–10 minut Ti uvolní nos. Sice nevyřeší dlouhodobý problém, ale přinese okamžitou úlevu a umožní Ti lépe pracovat na dlouhodobém zlepšení kvality tvého dechu.

Dýchání... To bys nevěřil, kolik se toho dá naučit o dýchání, že? A co teprve, až to na sobě vyzkoušíš a uvidíš, jak Ti to zlepšuje život.

Máš se na co těšit, HRDINO!

KROK 36: POSÍLENÍ PŘIROZENÉHO DECHU

HRDINO, základní chápání dechu máš! Pojdme tedy hned do praxe, protože o tom je Vnitřní léčitel. Ani u dechu to není o tom, abys měl všechny teoretické informace, ale abys vytvořil v těle správné podmínky pro posílení samoléčebných schopností a díky tomu všemu měl v životě mnohem více radosti a méně nemocí!

A co je k tomu potřeba z hlediska dýchání? Zvýšit tvou Kontrolní pauzu (vyjádření kvality Tvého dechu jako dobu, po kterou dokážeš pohodlně zadržet dech po výdechu).

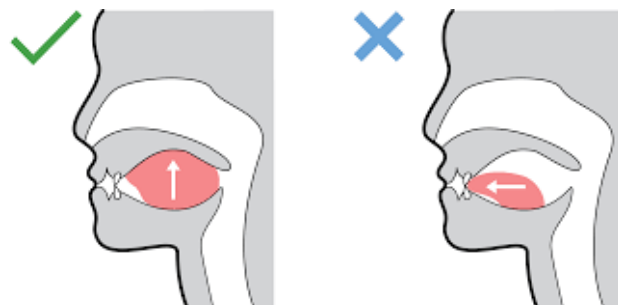
V tomto kroku se naučíš všechny postupy potřebné k navýšení Kontrolní pauzy (KP). Každé prodloužení KP o 5 vteřin Ti přinese znatelné zlepšení kvality každodenního života.

Budeš k tomu používat techniky, které Ti pomůžou dostat se na KP 20. Ve chvíli, kdy tam budeš, tak se Ti otevrou další možnosti, jak se posouvat rychleji.

Základy návratu k přirozenosti dechu

Co neměříš, to nezlepšíš: Pokud chceš zlepšit svou Kontrolní pauzu, musíš si ji pravidelně měřit. Opět se tím vracíme k 5 krokům, jak dosáhnout v životě čehokoliv. Zvolíš si přístup a musíš kontrolovat, jaké výsledky Ti to přináší. Měř si tedy pravidelně Kontrolní pauzu.

Opora JAZYKA! Tvůj jazyk by měl v každém okamžiku Tvého života podpírat horní patro úst. To je správná pozice jazyka udržující správný tvar horní čelisti. Na začátku to bude nezvyk, ale stane se to zcela přirozené. Spolu s častým a intenzivním žvýkáním masa mají tyto dvě věci sílu měnit i tvar obličeje: usazení čelisti, rozšíření čelisti, zvětšení horních cest dýchacích, vizuální rozšíření obličeje (což je obecně vnímáno jako krásné, protože to je zdravé). Pusa by měla být neustále zavřená a rty se plně dotýkat. Čelist je uvolněná. Zuby se nedotýkají nebo jen velmi, velmi jemně.



Pravidelnost: Dobrá zpráva ohledně dýchání je, že dýcháš 24/7. Takže si nemusíš vyhrazovat žádný extra čas na zlepšení svého dechu. Jednotlivá cvičení můžeš zapojit přímo do svého života. Vždycky, když jdeš, můžeš dělat cvičení za chůze. Když vaříš, můžeš dělat cvičení, která nevyžadují pohyb. Stejně tak můžeš cvičit, když jedeš autobusem, když pracuješ na počítači, když posloucháš Vnitřního léčitele, při úklidu atd.

Samozřejmě ideální by bylo si vyhradit čas čistě na to a věnovat tomu plnou pozornost, ale pracujeme se zvyšováním standardů.

Cvičit průběžně celý den: Velmi efektivní je cvičit v průběhu celého dne. Dohromady alespoň 40 minut. Lepší je 60 minut a pokud máš vážnější problémy, tak 90 minut.

Takže třeba 10 minut po probuzení, pak 10 minut na cestě do práce, 10 minut při přípravě oběda, 10 minut odpoledne, 10 minut při cestě z práce a 10 minut před spaním. Připomínám, že to není čas, který si musíš vyhradit navíc. Jen na to myslet a zkvalitnit tím ostatní aktivity.

Jemně: Toto už jsem opakoval a budu opakovat stále. Tohle není o tom silou vůle to „urvat“ na co nejvyšší čísla.

Dech si nemůžeš vynutit, je Ti dán.

Můžeš ho ale povzbudit a vytvořit pro něj správné podmínky.

Přirozeně Tě takové dýchání vede do přítomného okamžiku, tak z něj neutíkej myšlenkami na to, kdy už budeš mít vyšší Kontrolní pauzu a nesnaž se si to v těle vynutit tím, že ho budeš přepínat a způsobovat mu stres.

Cvičení pro kontrolní pauzu 1–20

1 – Uvolňující dech

Jedná se o cvičení, které může být použito také jako pohotovostní, protože pomáhá zastavit „záchvaty“ kašle (i extrémního kašle, když je zkombinované s chůzí). Zastaví také „záchvaty“ sípání, paniky nebo hyperventilaci.

Je také prospěšné, pokud je KP velmi nízká, a je vhodné pro osoby s těžkým astmatem nebo CHOPN.

Úspěšnost zastavení astmatického záchvatu (nebo jiného záchvatu) závisí na dvou faktorech:

Čas:

- Čím dříve začnete s cvičením, tím úspěšnější bude.
- Studenti mohou toto cvičení praktikovat 10 minut každou hodinu, dokud se příznaky nezmírní, nebo jako součást zlepšování své Kontrolní pauzy, i když akutní příznaky nemají, ale mají nízkou KP.

Kontrolní pauza:

- Čím vyšší je Tvá KP, tím snadněji lze záchvat zvládnout.
- Nikdy při tomto cvičení nezadržuj dech na dobu delší než $\frac{1}{2}$ Kontrolní pauzy v daném okamžiku. Takže když je Tvá klidová KP 10, tak nezadržuj dech na dobu delší než 5 vteřin.



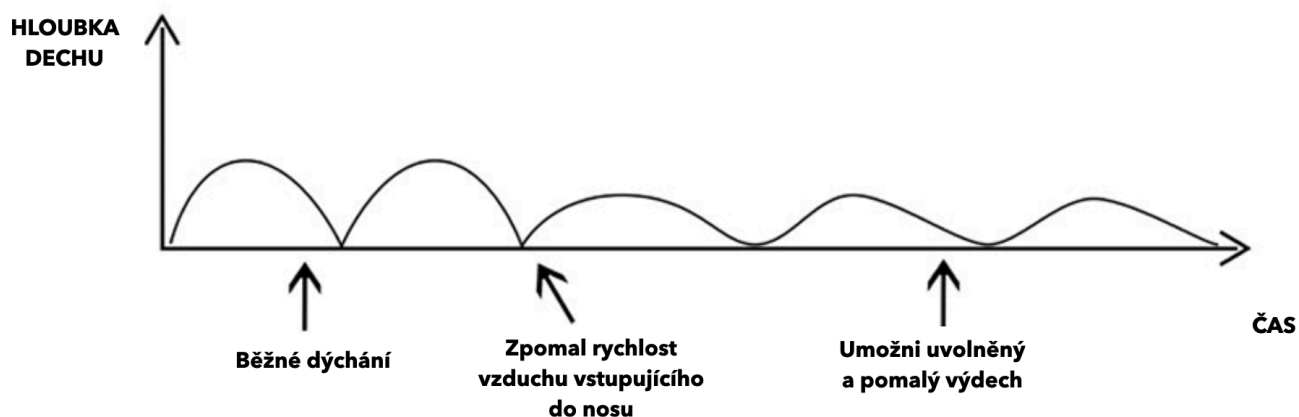
Instrukce

- Máš zavřenou pusou, správnou polohu jazyka, uvolněnou čelist.
- Normálně se nadechni a vydechni nosem.
- Přidrž si nos prsty, abys zadržel dech.
- Zadrž dech na 3–5 sekund.
- Poté uvolni nos a dýchej normálně (nosem) po dobu 10 vteřin.
- A opakuj to.
- Cílem je vytvořit snesitelnou míru „hladu“ po vzduchu.
- Nikdy se nechceš dostat do takové zádrže, která Ti způsobí stres a automatické škubání dýchacích svalů.

2 – Chůze se zavřenou pusou

Jedná se o znatelně silnější cvičení, u kterého je na začátku běžné cítit příliš silný „hlad“ po vzduchu a třeba i nutkání začít dýchat pusou.

V takovou chvíli se prostě zastav, zklidni, pokračuj v dýchání nosem, a pokud by byl „hlad“ stále příliš silný, dýchej nosem o trochu více, aby to bylo snesitelné.

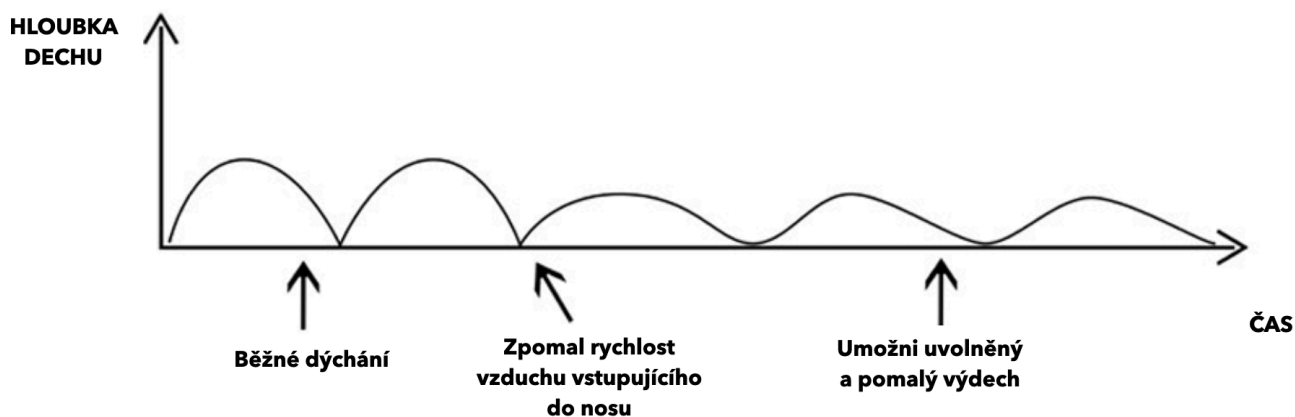


Instrukce:

- Přejdi do chůze se zavřenou pusou, správnou polohou jazyka, uvolněnou čelistí.
- Představ si, že Tě za temeno hlavy a hrudní kost někdo drátkem vytahuje nahoru. Snaž se přirozeně vytvořit více prostoru mezi pupkem a hrudní kostí.
- Máš stále zavřenou pusou, správnou polohu jazyka, uvolněnou čelist.
- Nadechuj a vydechuj nosem.
- Během chůze si můžeš zacpat jednu nosní dírku, abys lépe vnímal proud vzduchu.
- Vnímej, jak je vdechovaný vzduch chladnější než ten, který vydechuješ.
- Soustřed' se na svůj dech. Jak dlouho u něj dokážeš udržet pozornost?
- Zpomal rychlost svého dýchání tak, abys neslyšel, jak dýcháš.
- Dýchej tak jemně, že sotva cítíš nějaký vzduch vstupovat do svého nosu.
- Dýchej zhruba o 30 % méně, než když jsi začal toto cvičení.
- Uvolni se. Nezadržuj dech, nezatínej dýchací svaly nebo nezkracuj dech. Pouze zjemni svůj dech tak, abys vdechoval méně vzduchu.
- Zpomal svůj nádech a jen dovol tělu uvolněný a prodloužený výdech.
- Cílem je vytvořit snesitelnou touhu po vzduchu a větším nadechnutí. Pokud by ses cítil v napětí nebo Ti začaly škubat svaly, zpomal na nějakou dobu rychlost chůze anebo dýchej trochu hlouběji.
- Na začátku může být touha po vzduchu silná, velmi rychle si ale tělo začne zvykat.

3 – Jemné dýchání – Pírkový dech

Toto je první verze Jemného dýchání. Jsou různé možnosti, jak posunout svou Kontrolní pauzu k 20 vteřinám díky snížení citlivosti těla na CO₂ na přirozenou úroveň. V průběhu toho ucítíš „touhu po vzduchu“ a to je v pořádku. To je cíl. Nikdy by ale neměla být příliš stresující.

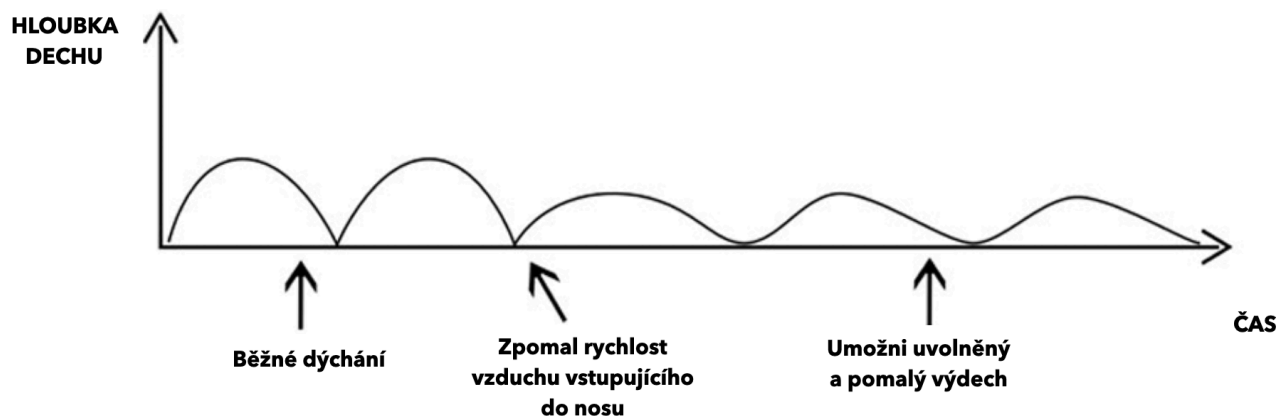


Instrukce:

- U tohoto cvičení můžeš stát či sedět.
- Představ si, že Tě za temeno hlavy a hrudní kost někdo drátkem vytahuje nahoru. Snaž se přirozeně vytvořit více prostoru mezi pupkem a hrudní kostí.
- Máš zavřenou pusu, správnou polohu jazyka, uvolněnou čelist.
- Nadechuj a vydechuj nosem.
- Dej si prst pod nos, ať můžeš sledovat proudění vzduchu. Dá Ti to zpětnou vazbu o Tvém dýchání.
- Cítíš ten teplý vzduch na svém prstu? Na ten se soustřed'.
- Zpomal a zjemni svůj dech. Jemný nádech nosem a jen pasivně dovol uvolněný, prodloužený výdech nosem, který se stane sám od sebe.
- Dýchej tak jemně, abys sotva cítil nějaký vzduch na svém prstu. Představ si, že Tvůj prst je pírkó a nechceš, aby se ani trochu pohnulo.
- Není nutné zadržovat dech, jakkoliv ho omezovat nebo omezovat své dechové svaly. Pouze svůj dech zpomal a zjemni.
- Čím více svůj dech cítíš na prstu, tím více dýcháš. Dokážeš svůj dech zjemnit tak, abys ho na prstu téměř necítil?
- Měl bys vystačit s menším objemem vzduchu než před tímto cvičením.
- Děláš to správně, pokud cítíš mírnou touhu po vzduchu: Takovou, kterou dokážeš bez problémů vydržet.
- Je možné cítit jemné stažení bránice. Pokud by se začala sama hýbat, touha po vzduchu je příliš silná.
- Cílem je udržet touhu po vzduchu 4–5 minut. Toto cvičení můžeš opakovat s přestávkou dvakrát.

3 – Jemné dýchání – Ruce na hrudníku a břichu

Toto je druhá verze Jemného dýchání. Jsou různé možnosti, jak posunout svou Kontrolní pauzu k 20 vteřinám díky snížení citlivosti těla na CO₂ na přirozenou úroveň. V průběhu toho ucítíš „touhu po vzduchu“ a to je v pořádku. To je cíl. Nikdy by neměla být příliš stresující.

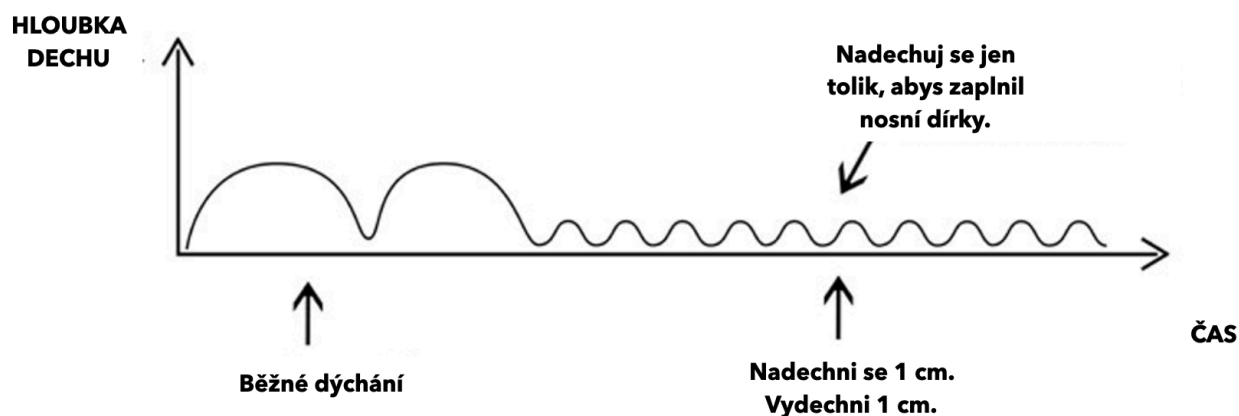


Instrukce:

- U tohoto cvičení můžeš stát či sedět. Případně trochu obtížnější je verze vleže.
- Jednu ruku si polož na hrudník a druhou na břicho. Díky tomu budeš lépe vnímat svůj dech.
- Máš zavřenou pusu, správnou polohu jazyka, uvolněnou čelist.
- Nadechuj a vydechuj nosem.
- Představ si, že Tě za temeno hlavy a hrudní kost někdo drátkem vytahuje nahoru. Snaž se přirozeně vytvořit více prostoru mezi pupkem a hrudní kostí.
- Vnímej, jak vzduch, který vchází do Tvého nosu, je studenější než ten, který vydechuješ.
- Zpomal a zjemni svůj dech. Jemný nádech nosem a jen pasivně dovol uvolněný, prodloužený výdech nosem, který se stane sám od sebe.
- Zpomal dýchání natolik, abys sotva cítil, že nějaký vzduch prochází Tvým nosem.
- Soustřed' se na pocity uvolnění v celém Tvém těle.
- Po vydechnutí počkej, dokud neucítíš přirozenou potřebu se znovu nadechnout.
- Není nutné zadržovat dech, jakkoliv ho omezovat nebo méně zapojovat své dechové svaly. Pouze svůj dech zpomal a zjemni.
- Měl bys vystačit s menším objemem vzduchu než před tímto cvičením.
- Děláš to správně, pokud cítíš mírnou touhu po vzduchu: Takovou, kterou dokážeš bez problémů vydržet.
- Pokud by se začaly dýchací svaly samy hýbat, odpočiň si 15 sekund a začni znovu. Na začátku je to běžné.
- Cílem je udržet touhu po vzduchu 4–5 minut. Toto cvičení můžeš opakovat s přestávkou dvakrát.

3 – Jemné dýchání – Dýchání do misky

Toto je třetí verze Jemného dýchání. Jsou tu různé možnosti, jak posunout svou Kontrolní pauzu k 20 vteřinám díky snížení citlivosti těla na CO₂ na přirozenou úroveň. V průběhu toho ucítíš „touhu po vzduchu“ a to je v pořádku. To je cíl. Nikdy by ale neměla být příliš stresující.

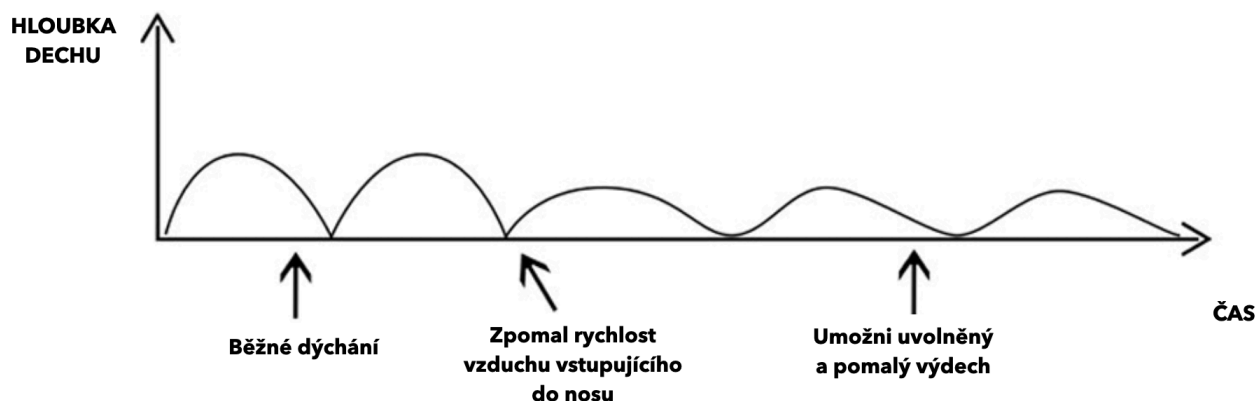


Instrukce:

- U tohoto cvičení můžeš stát či sedět. Trochu obtížnější je verze vsedě.
- Představ si, že Tě za temeno hlavy a hrudní kost někdo drátkem vytahuje nahoru. Snaž se přirozeně vytvořit více prostoru mezi pupkem a hrudní kostí.
- Máš zavřenou pusu, správnou polohu jazyka, uvolněnou čelist.
- Dej obě dlaně k sobě a prsty zakryj nos. Má to dva důvody. Zaprvé získáš zpětnou vazbu o svém dýchání. Zadruhé tím umožníš mírné zvýšení vdechovaného CO₂ do plic a pomůže Ti to vytvořit touhu po vzduchu.
- Chvilí volně nadechuj a vydechuj nosem.
- Poté nadechuj pouze 1 cm, jako bys chtěl pouze naplnit nos. Stejně tak vydechuj.
- Zjemni dýchání natolik, abys sotva cítil, že nějaký vzduch prochází Tvým nosem.
- Soustřed' se na pocity uvolnění v celém Tvém těle.
- Měl bys vystačit s menším objemem vzduchu než před tímto cvičením.
- Děláš to správně, pokud cítíš mírnou touhu po vzduchu: Takovou, kterou dokážeš bez problémů vydržet.
- Cílem je zmenšit množství vdechovaného vzduchu v každém nádechu.
- Pokud by se začaly dýchací svaly samy hýbat, odpočiň si 15 sekund a začni znovu. Na začátku je to běžné.
- Cílem je udržet touhu po vzduchu 4–5 minut. Toto cvičení můžeš opakovat s přestávkou dvakrát.

3 – Jemné dýchání – Dýchání jednou dírkou

Toto je čtvrtá verze Jemného dýchání. Jsou různé možnosti, jak posunout svou Kontrolní pauzu k 20 vteřinám díky snížení citlivosti těla na CO₂ na přirozenou úroveň. V průběhu toho ucítíš „touhu po vzduchu“ a to je v pořádku. To je cíl. Nikdy by neměla být příliš stresující.



Instrukce:

- Cílem tohoto cvičení je koncentrovat proud vzduchu do jedné dírkou. Díky tomu si budeš lépe vědom svého dechu. U tohoto cvičení můžeš stát či sedět.
- Představ si, že Tě za temeno hlavy a hrudní kost někdo drátkem vytahuje nahoru. Snaž se přirozeně vytvořit více prostoru mezi pupkem a hrudní kostí.
- Máš zavřenou pusu, správnou polohu jazyka, uvolněnou čelist.
- Zacpi si kteroukoliv z nosních dírek a nadechuj a vydechuj pouze tou druhou.
- Vnímej, jak vzduch, který vchází do Tvého nosu, je studenější než ten, který vydechuješ.
- Zpomal a zjemni svůj dech. Jemný nádech nosem a jen pasivně dovol uvolněný, prodloužený výdech nosem, který se stane sám od sebe.
- Zpomal dýchání natolik, abys sotva cítil, že nějaký vzduch prochází Tvým nosem.
- Soustřed' se na pocity uvolnění v celém Tvém těle.
- Není nutné zadržovat dech, jakkoliv ho omezovat nebo omezovat své dechové svaly. Pouze svůj dech zpomal a zjemni.
- Měl bys dýchat aspoň o 30 % méně a dýchání by mělo být zvenku neviditelné a Ty bys ho neměl slyšet.
- Po vydechnutí počkej, dokud neucítíš přirozenou potřebu se znovu nadechnout.
- Děláš to správně, pokud cítíš mírnou touhu po vzduchu: Takovou, kterou dokážeš bez problémů vydržet.
- Pokud by se začaly dýchací svaly samy hýbat, odpočiň si 15 sekund a začni znovu. Na začátku je to běžné.
- Cílem je udržet touhu po vzduchu 4–5 minut. Toto cvičení můžeš opakovat s přestávkou dvakrát.

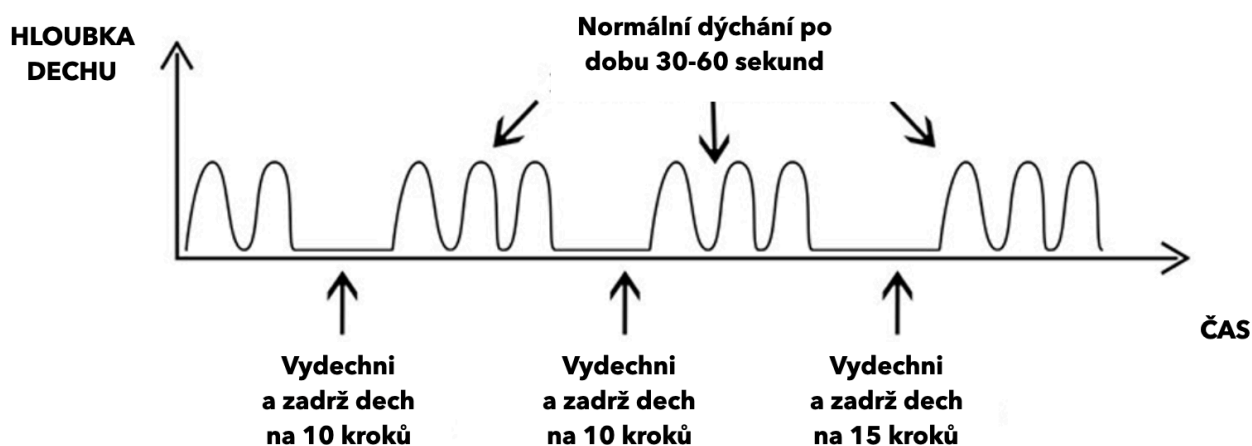
Cvičení pro kontrolní pauzu 2l a více

5 – Chůze s krátkou zadrží

Toto je první z pokročilejších technik, které jsou nutné ke zvýšení kontrolní pauzy z 20 na 40 vteřin a déle. Cvičení je vhodné také jako rozcvičení před jakýmkoliv fyzickým cvičením a sportem.

POZOR! Cvičení není vhodné pro rizikové skupiny.

POZOR! Velký přínos z tohoto cvičení mohou mít lidé s těžkým astmatem, nízkou KP, nestabilním dýcháním, CHOPN a úzkostmi, ale je nutné si upravit počet kroků se zadrží tak, aby to nebylo příliš dráždivé. Můžete začít klidně na 5 krocích a bezpečnější bude přejít k tomuto cvičení až poté, když víte, že vám dělá dobře cvičení 2 – Chůze se zavřenou pusou.



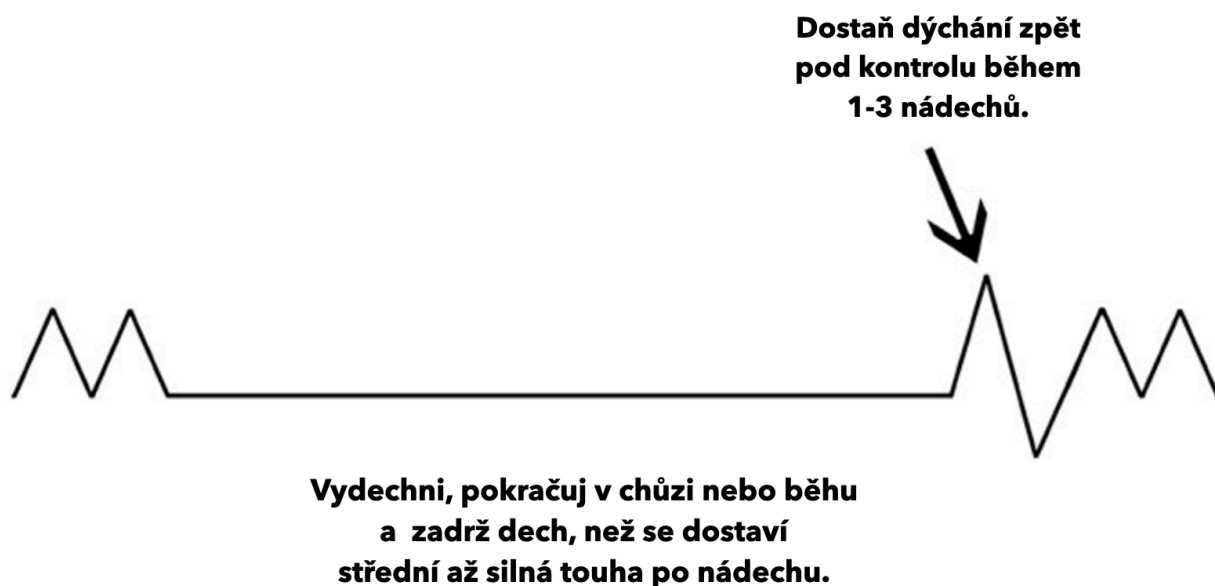
Instrukce:

- Přejdi do chůze se zavřenou pusou, správnou polohou jazyka, uvolněnou čelistí.
- Představ si, že Tě za temeno hlavy a hrudní kost někdo drátkem vytahuje nahoru. Snaž se přirozeně vytvořit více prostoru mezi pupkem a hrudní kostí.
- Nadechuj a vydechuj nosem.
- Cílem tohoto cvičení není udělat rekord, ale poprvé zakomponovat zadrž dechu při pohybu a fyzické aktivitě.
- Po výdechu si zacpi nos a udělej se zadrženým dechem 10 kroků.
- Poté nos uvolni a pokračuj volně v dýchání a chůzi po dobu 30–60 sekund.
- Poté se nadechni a vydechni nosem, zacpi si nos a znovu udělej 10 kroků se zadrženým dechem.
- Opět volně dýchej a pokračuj v chůzi po dobu 30–60 sekund.
- Když se cítíš dobře, můžeš zvýšit svou zadrž třeba na 15 kroků, poté třeba i na 20 a více.
- Cílem tohoto cvičení ale není ujit maximální množství kroků se zadrženým dechem.
- Toto cvičení prováděj minimálně 5 minut, spíše ale 10 minut a klidně i více.

6 – Chůze s maximální zadržím

Toto cvičení navazuje na předchozí cvičení 5. Než k tomuto cvičení postoupíš, ujisti se, že dobře zvládáš cvičení 5, máš cvičení pod kontrolou a cítíš se při něm i po něm dobře.

POZOR! Cvičení není vhodné pro rizikové skupiny.



Instrukce:

- Přejdi do chůze se zavřenou pusou, správnou polohou jazyka, uvolněnou čelistí.
- Představ si, že Tě za temeno hlavy a hrudní kost někdo drátkem vytahuje nahoru. Snaž se přirozeně vytvořit více prostoru mezi pupkem a hrudní kostí.
- Nadechuj a vydechuj nosem.
- Po výdechu si zacpi nos a udělej se zadržným dechem co nejvíce kroků.
- Tak, jak Ti bude docházet dech a ucítíš mimovolní stažení svalů, zrychli chůzi.
- V okamžiku, kdy bude touha po vzduchu příliš silná, uvolni nos a nadechni se.
- Pokračuj v chůzi a snaž se normalizovat dýchání během 1–3 nádechů.
- Odpočiň si při chůzi na 30–60 sekund a cvičení zopakuj.
- Toto cvičení prováděj minimálně 5 minut, spíše ale 10 minut a klidně více.

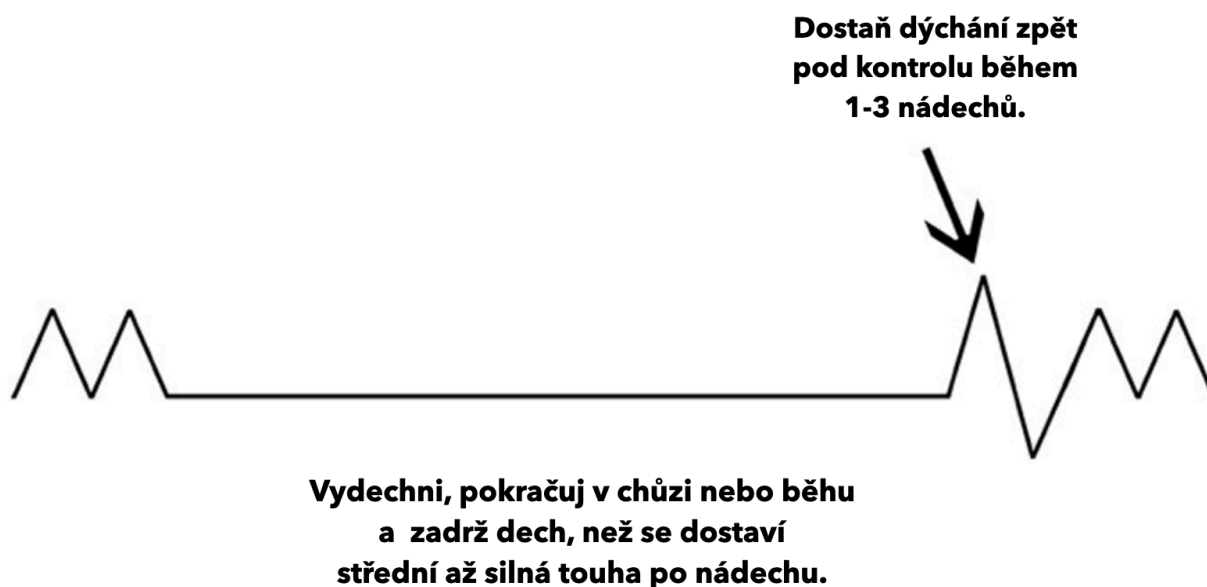
Cílový počet kroků:

- Pro dospělého člověka je cílový počet kroků 80–100. V tu chvíli bude Tvá kontrolní pauza přibližně 40 vteřin.
- V tuto chvíli můžeš přejít k cvičení 7 – Běh se zadržím.

7 – Běh s maximální zadrží

Toto cvičení navazuje na předchozí cvičení 6. Než k tomuto cvičení postoupíš, ujisti se, že dobře zvládáš cvičení 6, uděláš 80–100 kroků při chůzi se zadrženým dechem, máš cvičení pod kontrolou a cítíš se při něm i po něm dobře.

POZOR! Cvičení není vhodné pro rizikové skupiny.



Instrukce:

- Přejdi do běhu se zavřenou pusou, správnou polohou jazyka, uvolněnou čelistí.
- Představ si, že Tě za temeno hlavy a hrudní kost někdo drátkem vytahuje nahoru. Snaž se přirozeně vytvořit více prostoru mezi pupkem a hrudní kostí.
- Nadechuj a vydechuj nosem.
- Po výdechu si zacpi nos a uběhni se zadrženým dechem co nejvíce kroků.
- Tak, jak Ti bude docházet dech a ucítíš mimovolní stažení svalů, zrychli běh.
- V okamžiku, kdy bude touha po vzduchu příliš silná, uvolni nos a nadechni se.
- Pokračuj v běhu a snaž se normalizovat dýchání během 1–3 nádechů.
- Odpočiň si při běhu na 30–60 sekund a cvičení zopakuj.
- Toto cvičení prováděj minimálně 5 minut, spíše 10 minut a klidně i více.

Začni zvyšovat kvalitu svého dechu

Ted' už víš, jak jednotlivé techniky používat, tak se pusť do zvýšení kvality svého dechu, což budeme měřit pomocí Kontrolní pauzy.

Jako první si zakroužkuj všechny symptomy, které mohou s nepřírozeným dýcháním souviset a případně si k nim doplň podrobnější popis:

- Palpitace (zvýšené uvědomění srdečního rytmu, často zrychlené).
- Vynechávající pulzy, tachykardie (zrychlený srdeční rytmus).
- Ostrá nebo tupá atypická bolest na hrudníku.
- Studené končetiny.
- Raynaudova nemoc (nedokrvení končetin a změna jejich barvy).
- Skvrnité zčervenání.
- Zúžení cév.
- Závratě.
- Nestabilita.
- Pocity na omdlení.
- Bolest hlavy.
- Parestezie („mravenčení“ = necitlivost, mrtvolnost, těžkost, tíseň, jehličky).
- Dušnost.
- Dráždivý kašel (suchý).
- Svírání nebo tlak na hrudi.
- Hlad po vzduchu.
- Pocity nedodechnutí.
- Neschopnost se zhluboka (uspokojivě) nadechnout.
- Nadměrné vzdychání a zívání.
- Křeče a svalová bolest (především krk a ramena).
- Ztuhlost.
- Úzkost, deprese, tenze, panické ataky, strachy.
- Potíže s polykáním.
- Knedlík v krku.
- Sucho v ústech a v krku.
- Reflux, plynatost, říhání.
- Bolesti břicha, nadýmání.
- Slabost.
- Vyčerpání.
- Zhoršená koncentrace, paměť a výkonnost.
- Poruchy spánku (chrápání, spánková apnoe, noční můry).
- Emoční pocení.
- Alergie.

Odteď dále se pusť do cvičení a svůj pokrok zaznamenávej v této tabulce:

	Týden 1			Týden 2			Týden 3		
	KP ráno	KP večer	čas cvičení	KP ráno	KP večer	čas cvičení	KP ráno	KP večer	čas cvičení
Den 1									
Den 2									
Den 3									
Den 4									
Den 5									
Den 6									
Den 7									

Po 21 dnech cvičení si znovu projdi seznam všech symptomů, které mohou souviset s dýcháním a porovnej, jak často a jak silně prožíváš tyto symptomy nyní po 3 týdnech cvičení:

- Palpitace (zvýšené uvědomění srdečního rytmu, často zrychlené).
- Vynechávající pulzy, tachykardie (zrychlený srdeční rytmus).
- Ostrá nebo tupá atypická bolest na hrudníku.
- Studené končetiny.
- Raynaudova nemoc (nedokrvení končetin a změna jejich barvy).
- Skvrnité zčervenání.
- Zúžení cév.
- Závratě.
- Nestabilita.
- Pocity na omdlení.
- Bolest hlavy.
- Parestezie („mravenčení“ = necitlivost, mrtvolnost, těžkost, tíseň, jehličky).
- Dušnost.
- Dráždivý kašel (suchý).
- Svírání nebo tlak na hrudi.
- Hlad po vzduchu.
- Pocity nedodechnutí.
- Neschopnost se zhluboka (uspokojivě) nadechnout.
- Nadměrné vzdychání a zívání.
- Křeče a svalová bolest (především krk a ramena).
- Ztuhlost.
- Úzkost, deprese, tenze, panické ataky, strachy.
- Potíže s polykáním.
- Knedlík v krku.
- Sucho v ústech a v krku.
- Reflux, plynatost, říhání.
- Bolesti břicha, nadýmání.
- Slabost.
- Vyčerpání.
- Zhoršená koncentrace, paměť a výkonnost.
- Poruchy spánku (chrápání, spánková apnoe, noční můry).
- Emoční pocení.
- Alergie.

Jestli budeš ve cvičení pokračovat a budeš pracovat na dosažení Kontrolní pauzy 40 sekund a více, je samozřejmě pouze na Tobě. Máš k tomu všechny potřebné nástroje.

KROK 40: DÝCHÁM SPRÁVNĚ?

Už to pravděpodobně je chvíli, co jsi začal zvyšovat kvalitu svého dýchání. Získal jsi velmi praktické zkušenosti sám se sebou, lépe ses poznal a dost možná už cítíš zlepšení.

Především ale, pokud zlepšení necítíš, je tento krok pro Tebe!

Nejčastější chyby

Je několik věcí v Tvém životě, které mohou úplně blokovat a nebo zpomalovat zkvalitňování Tvého dechu:

- Příliš mnoho psychického stresu v životě.
- Příliš mnoho fyzického a chemického stresu v životě.
 - Špatná strava, nedostatek spánku, příliš vysoká teplota v domácnosti, nedostatek pohybu.
- Vytváříš nedostatečný pocit „touhy po vzduchu“ – dovol si cvičit s větší „touhou po vzduchu“.
- Necvičíš každý den – udělej si jasno v tom, s jakými aktivitami to spojíš.
- Cvičíš málo – udělej si jasno v tom, s jakými aktivitami to spojíš.
- V noci dýcháš pusou – zalepuj si ústa na spaní.
- Používáš špatná cvičení vzhledem ke své Kontrolní pauze – znovu si projdi popis cvičení v KROKU 36: Posílení přirozeného dechu.
- Problém může být také v Tvých očekáváních o tom, jak rychle se vše bude zlepšovat. Znovu si poslechni videa, jak vše funguje, ujisti se, že tomu rozumíš a uvolni se do procesu. Měj na paměti, že když Tvá Kontrolní pauza dosáhne 20 sekund, může přijít zastavení zlepšování kvality Tvého dechu i na několik týdnů.

Jak poznám, že cvičím správně?

Má to několik různých projevů, které u sebe můžeš pozorovat:

- Tvé oči nebudou suché, naopak budou po cvičení vlhčí.
- Budeš mít více slin v puse.
- Může Ti téct z nosu hlen, který půjde velmi snadno vysmrkat.
- Tvé končetiny budou teplejší.
- Budeš mít růžovější obličej.
- Ucítiš větší vnitřní klid na konci cvičení.
 - Někteří jedinci, především ti s nižší KP, mohou naopak ještě prožívat paniku v souvislosti s nedostatkem vzduchu. Je to běžné a znamená to, že si tělo zvyká na jinou hladinu CO₂ a s rostoucí KP to bude méně a méně nepříjemné.
- Také si můžeš změřit Kontrolní pauzu:
 - Před cvičením.
 - Po 5 minutách cvičení.
 - Po 10 minutách cvičení.
 - Na konci cvičení by Tvá Kontrolní pauza měla být vyšší a také bys měl mít nižší srdeční pulz o 2–3 údery za minutu.

Přirozené dýchání vs. ostatní dechové techniky

Za prvé je potřeba si uvědomit jeden zásadní rozdíl:

Přirozené dýchání je... přirozené. Tedy tak, jak bychom měli dýchat 24/7/365, tedy 24 hodin denně (i v noci), 7 dní v týdnu, 365 dní v roce.

Dechové techniky jsou postupy, které slouží k určitému účelu. Dechové techniky můžeme rozdělit na 2 základní typy:

- **Jemné dechové techniky** – Buteyko (to, co se učíme zde), Oxygen Advantage, Ohm chanting atd.
 - Tyto techniky slouží k obnovení přirozeného dechu a můžeme je cvičit každý den 60–90 minut.
 - Pomáhají ke zvýšení hladiny CO₂, ke zvýšení produkce NO, k uvolnění potřebného množství kyslíku do krve, k lepšímu prokrvení tkání atd.
 - Důraz na výdech, zklidnění, zvýšení aktivity části nervové soustavy zodpovědné za zklidnění, snížení tepové frekvence, zklidňující hormony.

- **Aktivační dechové techniky** – dýchání podle Wima Hofa, buddhistická dechová technika Tummo, technika Bhastrika atd.
 - Tyto techniky nejsou techniky přirozeného dýchání, ale techniky ovlivňující hormonální rovnováhu v těle.
 - Do krve nejde dostat více než 100 % kyslíku, nevedou tedy k většímu okysličení tkání.
 - Mohou zvyšovat zásaditost, a tedy pomáhat se zánětem (ale dlouhodobě to může zatěžovat ledviny, tedy se po čase mohou vytratit pozitivní účinky těchto metod).
 - Vychylují nás z přirozeného dýchání, učí nás předýchávat se.
 - Způsobují stres – může být pozitivní, ale když je ho příliš, tak je ho příliš.
 - Doporučuji necvičit častěji než 2–3x týdně.
 - Doporučuji necvičit vůbec, pokud je Tvoje Kontrolní pauza pod 20 sekund.
 - Důraz na nádech, zvýšení aktivity části nervové soustavy zodpovědné za aktivitu, stresové hormony, zvýšení tepu.