



ROZVOJ OSOBNOSTI 04. 05. 2016

Dýchání do břicha zlepšuje koncentraci, podporuje srdeční činnost a slouží i k relaxaci

Každý z nás pozná rozdíl mezi mělkým a hlubokým dýcháním. Zkuste nyní na pár vteřin začít dýchat zhluboka a zaměřte se na to, jaké orgány a svaly při...

Podle lékařských výzkumů až tři čtvrtiny osob neumí dýchat správně. S dýcháním to totiž není tak jednoduché, jak se může na první pohled zdát. Existuje několik způsobů dýchání, některé jsou přitom málo efektivní a přetěžují svaly a další orgány. V průběhu života totiž špatnými návyky a životním stylem dospějeme k neefektivnímu a nevhodnému způsobu dýchání. Nejúčinnějším a zdraví prospěšným typem je dýchání do břicha, které se díky pozitivnímu vlivu na náš fyzický i psychický stav řadí mezi významné relaxační techniky.

Typy dýchání

Každý z nás pozná rozdíl mezi mělkým a hlubokým dýcháním. Zkuste nyní na pár vteřin začít **dýchat zhluboka** a zaměřte se na to, jaké orgány a svaly při tom musíte zapojit. Existují 4 základní typy dýchání, které se liší zapojováním jednotlivých svalů a orgánů.

Horní žeberní dýchání

Jde o **špatný typ dýchání**, ke kterému dochází pohybem žeber kolem klíční kosti. Jde o velmi

namáhavé, vyčerpávající, přitom však neefektivní dýchání. Je mělké a rychlé. Osoby, které špatně dýchají jen tímto způsobem, často trpí bolestmi páteře, ale také hlavy.

Dolní žeberní dýchání

Tento typ dýchání se vyznačuje zapojováním žeberních svalů. Častěji tímto způsobem dýchají ženy. Při pravidelném a hlubokém dýchání je ze zdravotního hlediska v pořádku.

Břišní dýchání

Dýchání do břicha, označuje se také jako dýchání brániční. Je nejméně namáhavé, velmi efektivní, dýchání zajišťuje sval brániční. Jde o typ dýchání, kterému se budeme dále blíže zabývat. Podporuje srdeční činnost a je skvělým prostředkem k relaxaci a dodání energie, proto se také řadí mezi relaxační techniky. Správné **břišní dýchání** vyžaduje cvičení.

Smíšené dýchání

Jde o kombinaci výše uvedených způsobů dýchání. Ke smíšenému dýchání dochází velmi často, ačkoliv bývá jeden typ zastoupen nejvíce.

Za normálních podmínek je brániční i hrudní **dýchání** v pořádku, pokud je dostatečně hluboké a plynulé. Naopak horní typ dýchání, který dnes používá velká část populace, je pro naše zdraví nevhodný. Dochází totiž k přetěžování krční i bederní páteře a k následnému vzniku nepříjemných bolestí v této oblasti.

Břišní dýchání - pro zdraví, relaxaci, koncentraci i uvolnění

Dýchání do břicha patří mezi **relaxační techniky**, díky nimž můžeme při troše cviku a snažení dosáhnout kontroly svého těla i psychiky. Pokud se břišní dýchání naučíme, můžeme se pomocí něj během krátké chvíle zklidnit, připravit se na důležitou psychicky či fyzicky náročnou činnost či odstranit stres. **Břišní dýchání** je také důležitou součástí mnoha komplexních cvičení, od jógy před tai-ji až po qi-gong cvičení.

Dýchání do břicha využívají také sportovci. Dokáže totiž nabudit před samotným výkonem a koncentrovat se. Pokud se naučíte dýchat do břicha a přemýšlet nad svým dechem, zlepší se také samotné sportovní výkony. Kvalitní dýchání je totiž základem úspěchu při sportování a dokázat s ním dobře pracovat a vnímat jej je tím hlavním, co se musí každý sportovec naučit.

Dýchání do břicha - základní provedení

Abychom se naučili správně zapojovat bránici, je třeba pravidelně trénovat cvičení v základní poloze. Pokud se **břišní dýchání** teprve učíte, ideální je poloha vleže. Pro zkvalitnění cviku je dobré mít nohy zvednuté tak, aby v kolena svíraly tupý úhel. Dobře poslouží [sedací souprava](#) nebo balanční míč. Pokud budete cvičit se zvednutýma nohama, budete mít jistotu, že jsou bedra fixovaná a páteř je na zemi. Nemáte-li možnost položit nohy na vyvýšené místo, pokrčte je v kolenou a chodidla umístěte na zem.

To, zda je **břišní dýchání** prováděno správně, si můžete také v průběhu cviku sami kontrolovat. To učiníte tak, že svá ramena stáhnete dolů a na břicho si položíte buď celé dlaně, nebo si do břicha mírně zapíchnete natažené ukazováčky a prostředníčky. Během cvičení sami přijdete na to, co je pro vás nejvhodnější.

Na řadu přichází samotné dýchání. Provedte hluboký nádech nosem tak, abyste cítili, jak se vám vzduch dostává přes plíce až do samotného břicha. Pokud je **dýchání do břicha** správné, dojde k nafouknutí břicha a také k nadzvednutí rukou či vytlačení prstů. Výdech se provádí ústy a během něj břicho splaskne a ruce opět klesnou. Toto cvičení by mělo trvat alespoň 10 minut a prováděno by mělo být s denní pravidelností.

Další způsoby cvičení dýchání do břicha

Dýchání do břicha v poloze vleže patří k základnímu, nejjednoduššímu způsobu. Pokud se však naučíte břišní dýchání v této poloze, můžete přistoupit ke **cvičení vsedě i vestoje**. Pokud se naučíte dýchat bránicí ve všech polohách, budete moci tuto relaxační techniku vykonávat kdykoliv a kdekoliv. Nebude záležet na tom, jste-li doma na podložce, v kanceláři na židli nebo na procházce v parku.

Dýchání vsedě se principiálně provádí stejným způsobem, jako **dýchání do břicha** vleže. Musíte přitom však dbát na to, aby byla záda v rovné poloze a aby se nekřivila. I při dýchání do břicha vsedě můžete použít pro kontrolu své dlaně a zjistit, zdali dochází k nafouknutí břicha. K tomu však musí dojít vždy vlivem samotného dýchání, nikoliv ovlivňováním vlastní vůlí. Zůstává to co předtím - nádech nosem, výdech ústy. Tento cvik lze také obměnit cvičením dýchání do břicha v předklonu. Tím si navíc protáhnete zádové a vzpřimovací svalstvo.

Pokud se naučíte dýchat do břicha, kontrola nad vlastním dechem se posune o několik úrovní výš. Jak bylo uvedeno, samotné dýchání do břicha vede k podpoře celé řady svalů, včetně srdce. Řadí se mezi samotné **relaxační techniky** a může také předcházet komplexnějším meditačním cvičením. Hlubokým dýcháním do břicha se naše tělo i mysl zklidní, prohloubí se naše myšlenky a budeme připraveni k zahájení náročnějších a hlubších metod a cvičení.