

The image is a composite of two photographs showing birch tree trunks. The top photograph shows three trunks with several dark, irregular holes in the bark, indicating insect damage. The bottom photograph shows three trunks with similar damage, but the central trunk has a large, dark, textured area of decay or insect activity. The text "PLNÝ DECH" is overlaid in the center of the image.

PLNÝ DECH



Dech jako cesta v různých kulturách

- Celkový zdravotní stav a pocit tělesné pohody jsou se stylem dýchání spojeny stejně neoddělitelně jako způsob uvažování a nálada.

INDIE

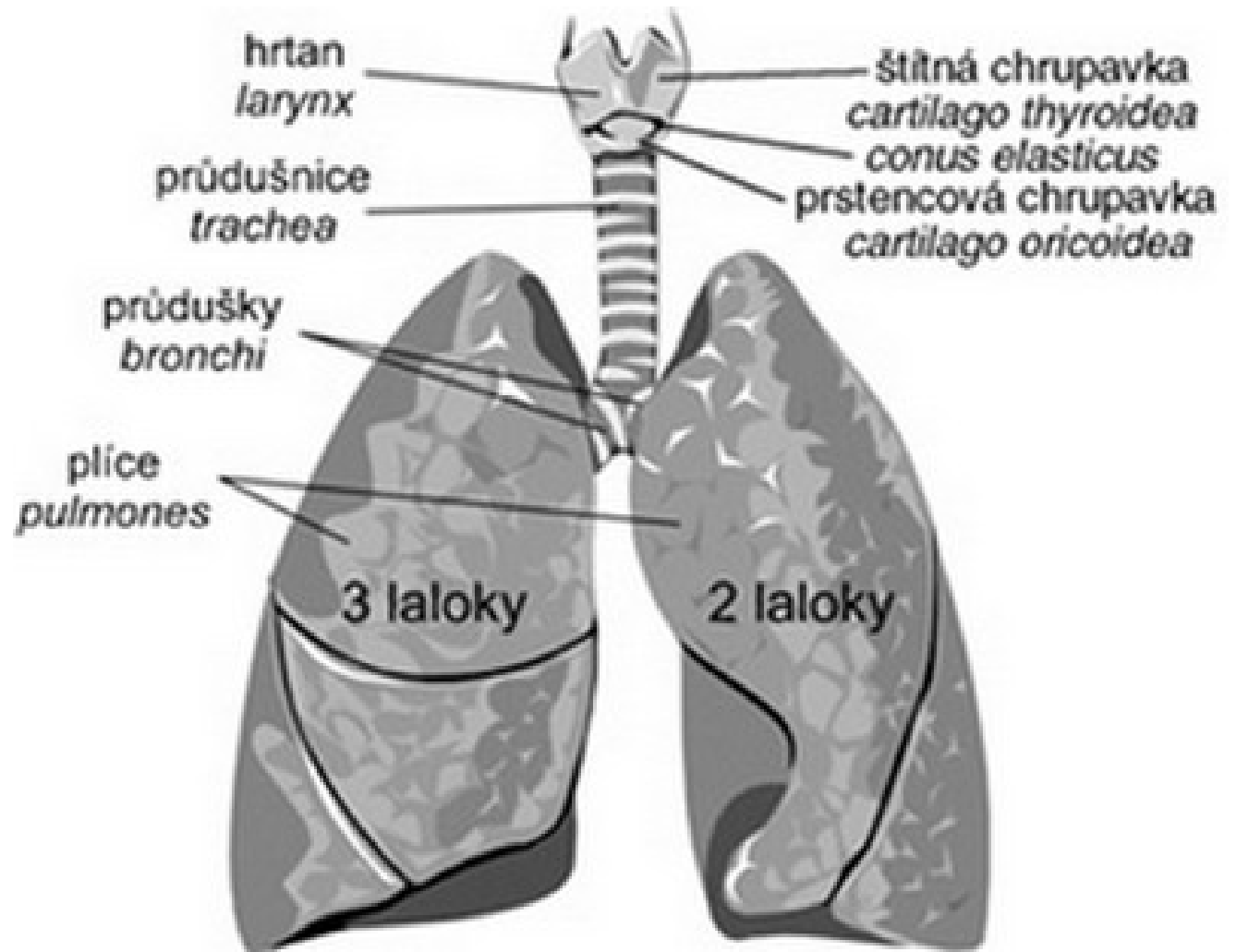
- Řízené dýchání je základem nespočtu učení, meditačních cvičení a tantry

ČÍNA a JAPONSKO

- Meditační a bojová umění
- Pojem *Chi* nebo *Ki* se týká koncentrace energií v různých částech těla a je postaven na řízeném dýchání.

Co se děje při špatném dýchání

- Povrchní dech nevyužívá celou kapacitu plic - zapojuju se pouze malá část horních laloků (cca 0,5l)
- Dýchací svaly ztrácí svou pohyblivost
- Omezený přívod kyslíku k mozku
- Zúžení cév
- Zvýšená srdeční činnost a krevní tlak
- Zvýšená hladina CO₂ v krvi
- Porušená rovnováha pH (kyselost-zásaditost) v krvi
- Uvolnění velkého množství vápníku do tkání
- Přecitlivělost
- Pocity napětí, nervozita, třes
- Pocity štípání a chladu v prstech na nohou i na rukou



Co je potřeba změnit?

- ZVYK
- TECHNIKU
- DRŽENÍ TĚLA



BAD POSTURE (EXAMPLES OF)

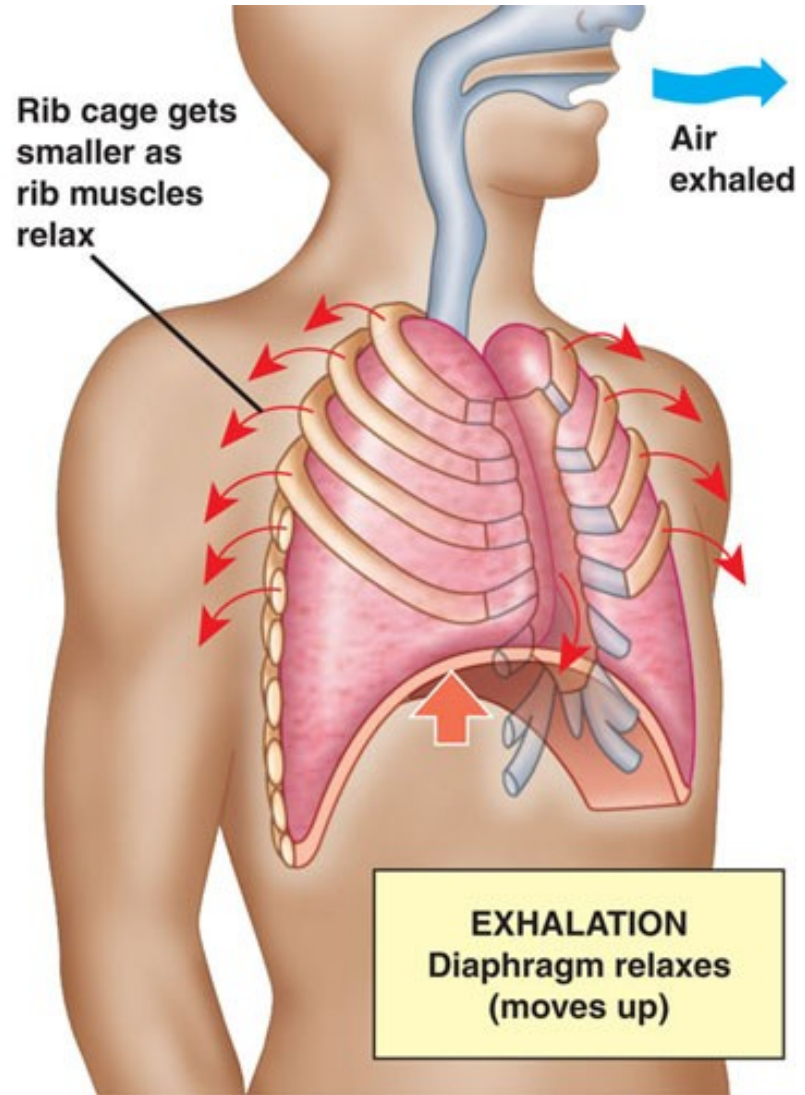
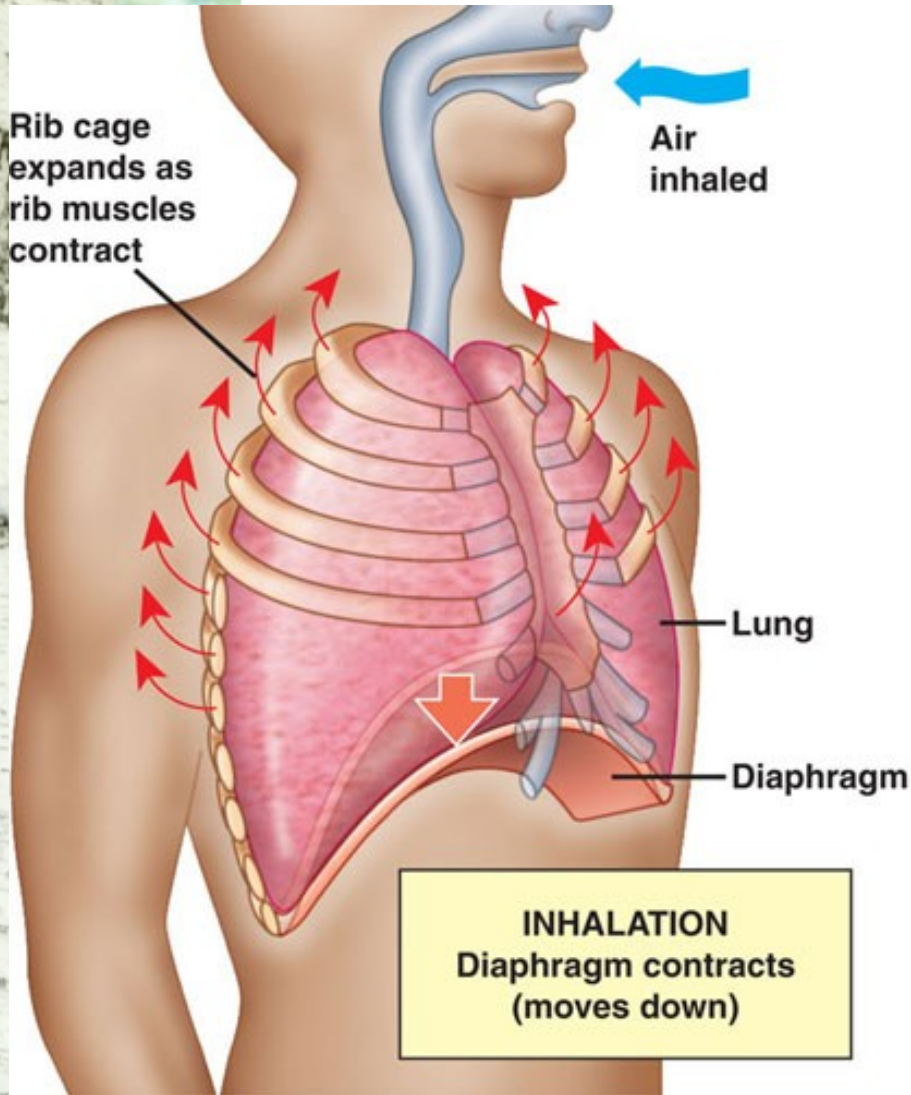
Co je to plný dech

- Objem přijatého vzduchu odpovídá kapacitě plic.
- Zapojují se pomocné dýchací svaly - bránice, mezižeberní svalstvo.
- Využívá a kombinuje 3 typy dechu - břišní, hrudní, klíční.
- Je to dýchání: **břišní** (60% celkové účinnosti dýchání), **hrudní** (30%) a **klíční** (10%). Uváděný procentuální poměr platí pro většinu činností během dne. Při různých typech cviků nebo při některých změnách organismu se tyto poměry výrazně mění.
- Zdůrazňuje nutnost dýchání nosem.



Začínáme výdechem

- Výdech je důležitý, aby se vyčistily laloky a dýchací cesty od zplodin.
- Pokud dostatečně nevydechujeme, zůstává v plicích zbytkový vzduch, kterému se říká *anatomický mrtvý prostor*.





Břišní (*abdominální*)

- Také nazýván brániční dech - při dýchání se nejvíce zapojují bránice a břišní svaly.
- Tímto typem dechu dýchají převážně muži.
- Během dýchání musí zůstat břišní svaly zcela uvolněné.
- Při nádechu klesá bránice do břišní dutiny a při výdechu stoupá a vytlačuje vzduch z plic.
- Břišní dýchání masíruje orgány v dutině břišní, čímž mj. podporuje peristaltiku střev a příznivě působí také na křížovou oblast.



Hrudní (*kostální*)

- Zabezpečují jej mezižební svaly, proto se někdy označuje také jako mezižební dech.
- Tímto typem dechu dýchají převážně ženy. Jedním z vysvětlení je to, že se ženské tělo připravuje na období těhotenství, kdy se více využívá právě hrudní dech.
- Při hrudním dechu se vzduchem naplňuje střední část plic, a proto tento dech ovlivňuje hlavně oblast ve střední části hrudníku. Má vliv na srdce a jeho činnost, podporuje krevní oběh.
- Tak jako břišní dech je spíše uvolňující a zklidňující, hrudní dech je aktivizující.



Klíční (*klavikulární*)

- Klíčným dechem většina z nás správně dýchat neumí.
- Špatný klíčný dech způsobuje dýchací problémy, jako je astma nebo různé alergie.
- Je to ale také nej povrchnější dech, který sám o sobě je pro správné okysličování a fungování organismu nedostačující.
- Často tímto dechem dýcháme v případě, že jsme nervózní nebo máme strach. V těchto chvílích se náš dech zrychlí a vzduch v podstatě pouštíme pouze do této oblasti.



Výhody plného dýchání

- Zlepšení vitální kapacity plic
- Nedochozí k intoxikaci organismu zbytkovými plyny
- Zlepšení kardiovaskulární činnosti
- Zlepšení spánku
- Lepší odolnost vůči stresu
- Zlepšení sexuálního života

