

Dýchání

Jak dýchat?

- Vždy do plic!
- Způsob, jak vzduch do plic dostat, se může lišit dle toho, jak je efektivní a energeticky náročný
- Při chůzi je dobré využít co nejefektivnější způsob dýchání, který nebude zbytečně dále zatěžovat pohybový aparát

Zde stručný návod jak dýchání trénovat

1 Základní poloha:

Lehněte si na záda s pokrčenými koleny a nohama na podložce.

Položte ruce na břicho a hrudník.

2. Uvolnění těla:

Zaměřte se na relaxaci celého těla.

Dejte pozor, abyste nepoužívali pomocné dýchací svaly – at se zbytečně nehýbají končetiny, ramena, svaly na krku apod

3. Nádech:

Pomalou a hluboce nadechněte otevřenou pusou tak, jako když mlžíte zrcátko.

Břišní stěna by se měla rozšířit, aby se umožnila plná expanze plic.

4. Výdech:

Pomalou vydechněte ústy.

Břišní stěna by se měla stahovat, když se plicní objem zmenšuje.

5. Kontrola postavení těla:

Ujistěte se, že vaše páteř zůstává v neutrální poloze.

Nedovolte, aby se hrudník nebo břicho nadměrně zdvihly.

6. Návuk s postupným ztížením:

Postupně prodlužujte dobu nádechu tak, že se nerozšiřuje pouze břišní stěna, ale i hrudník do stran – NE NAHORU – TZN RAMENA JSOU STÁLE POVOLENÁ A K UŠÍM SE VÍCE NEHÝBOU

7. Vědomé vnímání:

Během cvičení si všimněte, jak se mění vaše tělo a jaký máte pocit.

Věnujte pozornost příjemnému pocitu uvolnění a nárůstu energie.

8. Pravidelnost a trpělivost:

Opakujte cvičení pravidelně, ideálně denně.

Budte trpěliví a dávejte si čas na zlepšení.

9. Pozitivní motivace:

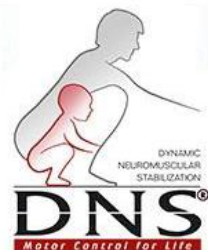
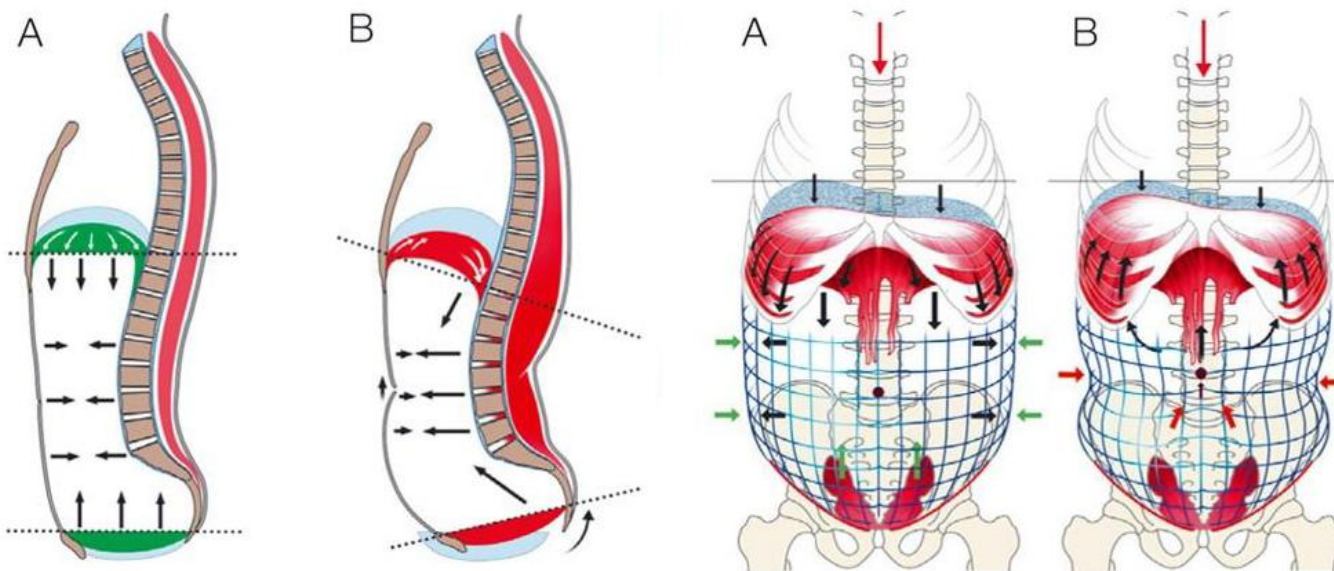
Uvědomte si pozitivní vliv správného dýchání na vaše zdraví a pohodu.

Budte motivováni pozorováním postupného zlepšování.

- Při nádechu můžete mít představu pomyslné karafy, kterou naplňujete vzduchem ode dna až po hrdlo = od spodního břicha až po hrudník



- Dbejte, pokud možno, na rovnoběžnosti hrudníku a pánve



REHABILITATION
PRAGUE SCHOOL



Tento způsob dýchání zkoušejte aplikovat v různých situacích včetně chůze, až se postupně zautomatizuje a bude Vaší přirozeností

