

7 zlozvyků, které vám zbytečně omezují dech

a berou tak vašemu tělu ENERGII

ebook
zdarma

Mgr. Aneta Čurdová

e-book

Sledujete někdy, jak se vám dýchá? Pokud ano, je to skvělý začátek pro to, začít na dechu pracovat. Jeho kvalita totiž výrazně určuje kvalitu vašeho života!

Tento e-booku si bere za cíl ukázat, jak se na **hloubce vašeho dechu odráží napětí** na různých částech těla.

Dočtete se v něm základní informace o dýchání a rovnou si i prakticky vyzkoušíte, jestli se například přílišným napětím žvýkacích svalů nebo třeba špatnou oporou o chodidla zbytečně neochuzujete o plný dech. V každé kapitole najdete i tipy, díky kterým v každodenním životě snadno a ihned dokážete odstranit překážky, které vám při snaze o plnější dech stojí v cestě.

o autorce

"Jsem fyzioterapeutka a při své práci ráda kombinuji západní a východní pohled na zdraví. Baví mě vyvádět svoje klienty z labyrintu bolestí pohybového aparátu, učím je lépe vnímat vlastní tělo a pomocí efektivních technik obnovit jeho přirozené fungování."



Dech je život

Dech je s námi od prvního do posledního okamžiku na tomto světě.

Bez jídla je lidské tělo schopné přežít několik týdnů, bez vody několik dní. Bez dechu pouze pár minut. Kvalita dýchání zásadně ovlivňuje to, jak dobře nebo hůře bude naše tělo fungovat. Pro orgány jako mozek nebo srdce je přívod kyslíku zásadní.

Dýchání má také velmi úzký vztah k pohybové soustavě a promlouvá do toho, jestli se budete hýbat bezbolestně, nebo ne. Potažmo i to, zda budete mít na svůj život více či méně energie, stojí a padá na tom, jak dobře se dokážete nadechnout.

Nebála bych se říct, že dýchání je doslova jedním ze základních a zásadních pilířů zdraví. **Přestože je její důležitost mnohokrát ověřená a doložená, myslím si, že se kvalitě dýchání nevěnuje v léčbě rozmanitých obtíží ani v prevenci dostatečná pozornost.**

Přitom k tomu, aby člověk zapracoval na zlepšení svých dechových návyků, nepotřebuje v základu nic speciálního. Dech máme po ruce neustále. Stačí trochu dobré vůle, navnímat se na svoje tělo a naučit se, jak na to.

Pravidelnou prací na dechu svému zdraví neskutečně prospějete.

Kvalitním dýcháním můžete

zmírnit *bolesti různých příčin*

zvýšit *energii*

podpořit *lymfatický systém*

zlepšit *kvalitu spánku*

vykládit *"držení těla"*

posílit *imunitu*

podpořit *trávení*

eliminovat *záněty*

zmírnit *úzkosti*

Už výše jsem zmínila, že dech je úzce svázaný s pohybovým aparátem. V podstatě není možné, aby jeden z této dvojice fungoval špatně a ten druhý ideálně. Když třeba sedíte několik hodin za stolem v typické "zhroucené" pozici, nejen že to není žádná výhra pro vaše záda, ale současně si tím i dost omezujete dýchací prostor.

Toto propojení jako fyzioterapeuti využíváme v terapiích denodenně.

Například - cvičení pro odstranění bolestí zad bude mnohem lépe fungovat, když se zároveň ohlídá i "správné dýchání". Stejně tak opačně, při práci na zlepšení dýchání je skvělé využít různé pozice těla.

Důvodů a způsobů, jak konkrétně se pohybový systém a dech vzájemně ovlivňují, je několik.

Jedním z nich je třeba skutečnost, že bránice - hlavní dýchací sval - je zároveň i důležitou součástí hlubokého stabilizačního systému páteře. Tím se více dopodrobna zabývám ve **svém kurzu.**

V tomto ebooku si vyzkoušíte, **jak váš dech přímo a okamžitě ovlivňuje napětí svalů na různých částech těla.**

Je žádoucí, aby napětí svalů našeho těla bylo tak nějak v rovnováze. Pokud se někde z nějakého důvodu objeví nižší, respektive vyšší napětí, odpoví jiná část těla opět změnou svého tonusu tak, aby tu první změnu vyvážila. A tak stále dokola. V důsledku toho vzniká začarovaný kruh. Ideálním cílem jsou všechny svaly v optimálním napětí a navzájem v rovnováze.

Smyslem následujících stránek a mým cílem je předvést vám, jak "špatné držení těla" nebo **zbytečně zatžené svaly** okamžitě negativně ovlivní vaše dýchání, se všemi důsledky, které se k tomu pojí.

Ukážu vám, že stačí trochu poupravit nastavení vašeho těla a v mžiku se otevře prostor pro plnější nádech.

Malou změnou budete schopni dosáhnout velkého efektu!

..tak jdeme na to



1.

ČELISTI

Stiskněte horní a spodní čelisti proti sobě a chvíli podržte.

JAK SE VÁM
DÝCHÁ?

A teď čelisti povolte, párkrát otevřete a zavřete ústa. Nakonec je nechte volně zavřená, bez nadměrného napětí v oblasti žvýkacích svalů.

JAK SE VÁM
DÝCHÁ TEĎ?

Čelisti k sobě většinou tiskneme mimovolně, nejčastěji asi při stresu, a to i dlouhotrvajícím. Často se tak děje i při soustředění se. Žvýkácí svaly jsou tím pádem zatážené. Kromě toho, že toto jejich vysoké napětí nemá dobrý vliv na dech, může být podkladem i pro bolesti hlavy nebo krční páteře. Napětí svalů v okolí úst také úzce souvisí s napětím svalů pánevního dna!

RYCHLÝ TIP

Sem tam si uvědomte, jestli netisknete zuby k sobě a nemáte tím pádem zatážené žvýkácí svaly. Pokud se při tom přistihnete, čelisti povolte. Jazyk by měl být pro co nejpřirozenější dýchání **jemně** opřený o horní patro za zuby, uprostřed.

Super aktivita pro uvolnění přílišného napětí žvýkácích svalů a také pro upuštění emocí je zpěv.

2.

HLAVA

Sedněte si a uvědomte si, v jaké pozici je vaše hlava vůči zbytku těla. V předklonu, záklonu, úklonu, rotaci, předsunu?

Dostaňte hlavu tzv. do předsunu, tedy vytáhněte bradu dopředu a chvíli tak setrvejte.

*JAK SE VÁM
DÝCHÁ?*

Nyní bradu zasuňte dozadu, udělejte tzv. zásuvku

*JAK SE VÁM
DÝCHÁ?*

Najděte mezi těmito dvěma extrémy střed, kdy hlava není v předsunu, zároveň však není překorigovaně vzadu. Poloh hlavy si klidně vyzkoušejte více a hledejte, ve které váš dech proudí nejsnáze.

JAK SE VÁM DÝCHÁ TEĎ?

Hlava předsunutá dopředu před tělu nutí mimo jiné hodně pracovat svaly na zadní straně krku, tzv. šíjové svaly, které toto předsunutí musí korigovat a nadneseně řečeno držet hlavu, aby zůstala ve vzpřímené pozici. Jak jste si vyzkoušeli, ani dechu to příliš nesvědčí. Často do ní můžete sklouznout třeba při delším soustředění na práci na počítači.

Opačný extrém, brada příliš zasunutá vzadu sice může uvolnit napětí šíjových svalů a používá se k tomuto účelu v rehabilitaci, jako cvik to má svoje opodstatnění. Není ale vhodné v této pozici setrvávat, v dlouhodobém držení opět dochází k brzdění dechu.

Když to shrnu, hlava by měla spočívat nad zbytkem těla tak, aby měly svaly na krku s jejím držením co nejméně práce.

RYCHLÝ TIP

Několikrát během dne, ať už při sezení v práci, ve stoji, když na něco čekáte, při chůzi nebo třeba i při běhu si představte, že na zadní části temene hlavy máte přivázaný balónek, který vás jemně vytahuje nahoru. To pomůže optimálnímu nastavení hlavy a napřímení krční páteře.



3.

RAMENA

Uvědomte si, v jaké pozici jsou vaše ramena. Mírně vytáhněte směrem nahoru k uším a klidně i trochu posuňte směrem dopředu (viz obrázek). Do této pozice se ramena často dostávají při sedavé kancelářské práci.

*JAK SE VÁM
DÝCHÁ?*

Teď zatlačte ramena dozadu a stáhněte je od uší. Je to opět opačný extrém držení, který možná znáte jako pokyn pro narovnání se a "správné držení" těla.

*JAK SE VÁM
DÝCHÁ TEĎ?*

Nyní upustíme od extrémů a ramena necháme volně, pustíme je od uší, nebudeme je ale silou táhnout dozadu ani dolů. Ruce si můžete opřít hřbetem o stehna a trochu je tím nadlehčit. Pozorujte, jestli s nádechem nevytahujete ramena příliš nahoru a pokud ano, snažte se to eliminovat.

A JAK SE VÁM DÝCHÁ TEĎ?

Mnohem lépe se dýchá, když dobře fungují svaly okolo lopatek a ramenních kloubů – váha paží je potom lépe rozložena, horní končetiny nevisí plnou vahou na trupu a netíží ho.

Zkuste svoje ruce odložit a sledovat, co to s dechem udělá. Využít můžete nějakou poličku, zídku.. nebo co vás napadne s ohledem na vaši výšku.



Dostat ramena do ideálnějšího postavení pro dech i "držení těla" vám pomůže následující trik:

TRIK DO KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA

Vytáhněte ramena mírně k uším, obepište s nimi půlkruh směrem dozadu a potom je jen pusťte dolů – dostanete tak ramena a lopatky do lepšího postavení, které vám otevře hrudník k nádechu a zároveň vás automaticky a přirozeně napřímí. Celé to dělejte v takové intenzitě, abyste si dech zbytečnou urputností naopak neomezili.

Zároveň si zkuste představit, že vaše paže jsou dechem nadnášeny.

4.

PODPRSENKA

Tento tip bude speciálně pro ženy



Uvědomte si, jak se vám dýchá v podprsence, kterou nosíte, a porovnejte to s pocitem, jaký máte ze svého dechu, když jste "naostro" bez ní.

Výběr velikosti podprsenky je velké téma a velmi často se bohužel stává, že především příliš malý obvod ženu pevně obepíná. Při nádechu, kdy je potřeba, aby se hrudník rozvíjel, musí pracovat proti velikému odporu podprsenky, což je dlouhodobě neudržitelné – tělo raději ubere na snaze a dýchání se stane povrchovým.

Dalším nepřítelem dechu kostice, které vytváří konstantní tlak na žebra. Nevhodná jsou také úzká ramínka (zvláště u objemnějšího poprsí).

TRIK DO KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA

Zařad'te si během dne delší časové úseky, které strávíte bez podprsenky.

Vyhrad'te si alespoň pár minut denně, kdy se budete vědomě soustředit na svůj dech, popřípadě se rovnou pověnujte nějakému typu dechového cvičení – to vše samozřejmě opět bez podprsenky .

Noc bez podprsenky je, doufám, samozřejmost. Pokud si jí ale náhodou necháváte i přes noc, tak to nedělejte. Tělo si v noci potřebuje odpočinout, tak ho nenut'te zbytečně překonávat tah nějakého kusu látky.

Svoje prádlo si
vybírejte tak,
aby vás nedusilo.

5.

RUKA

Prsty na rukou si natáhněte a tiskněte je k sobě. Vyvoláte tak vyšší napětí rukou. Chvíli tak vydržte a sledujte váš dech.

*JAK SE VÁM
DÝCHÁ?*

Prsty uvolněte, ruce klidně trochu prostřepejte a volně si je odložte před sebe.

*JAK SE VÁM
DÝCHÁ TEĎ?*

Přestože by málokdo hledal souvislost mezi napětím na rukou a dechem, pravděpodobně jste se právě přesvědčili, že určitý vztah je.

Jak kdyby nestačilo, že přetížení rukou může způsobit různé patálie od syndromu karpálního tunelu přes tenisový loket až po bolesti za krkem a bolesti hlavy. K tomu všemu ještě omezuje dech. Co s tím?

TRIK DO KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA

Pro začátek zkuste při činnosti, kterou děláte rukama pravidelně (psaní na klávesnici, krájení nožem, čištění zubů, hra na hudební nástroj) vypožorovat, jestli nejsou vaše ruce ve zbytečné křeči. Pokud zjistíte, že ano, zkoušejte danou činnost provést s větší lehkostí v rukou a zároveň pusťte do vašich plic více vzduchu.

6.

PÁNEV

Posad'te se na židli (ne moc dozadu, spíše do přední poloviny sedátka) a překlopte svojí pánev dopředu (tzn. díky pohybu pánví se prohnete v bedrech).

JAK SE VÁM
DÝCHÁ?

Pánev překlopte na opačnou stranu, tedy dozadu (podsad'te ji).

JAK SE VÁM
DÝCHÁ TEĎ?

Nyní zkuste najít pro pánev neutrální pozici. Nejprve zkontrolujte, že máte nohy na šířku pánve, kolena zhruba v pravém úhlu a chodidla opřená o zem. V kontaktu se židlí by měla být především oblast v okolí sedacích hrbolů.

A JAK SE VÁM DÝCHÁ TEĎ?

Každý z nás bude mít tendenci k nějakému postavení pánve. Snahou je nastavit si jí tak, aby byla co nejblíže k neutrální pozici. Pánev je "podstavec" pro zbytek těla, které je nad ní. Pokud je například v přílišném podsazení, je namáhavější udržet tělo vzpřímené. Možná jste si vyzkoušeli, že to opět může mít přímý vliv na dýchání.

RYCHLÝ TIP

Zaměřte se na to, v jaké poloze je vaše pánev při běžném sezení na židli s nohama na zemi. Obě dvě nohy by měly být pod vámi, opřené celými chodidly o zem. Překlopte pánev dopředu a potom ji pusťte volně zpátky a nechte ji tam, kde se sama zastaví. Měli byste se opírat o sedací hrboly (kostní výběžky zespodu na hýždě). Chodidly i hýžděmi se můžete jemně odtlačit směrem nahoru.

Pánev, hrudní koš a hlava by měly spočívat nad sebou.

7.

NOHA

Postavte se a pokrčte prsty na nohou, případně přeneste váhu na paty. Chvíli takto jen stůjte a opět pozorujte dech.

*JAK SE VÁM
DÝCHÁ?*

Mírně se rozkročte a postavte se na celá chodidla. Dejte si záležet, aby se vaše noha dotýkala se zemí jak z vnitřní, tak i z vnější strany paty, celou zevní hranou nohy včetně kloubu pod malíkem a také kloubu pod palcem. V kontaktu se zemí by měly být i všechny prsty. Jemně a zároveň pevně se o zem chodidly opřete.

*JAK SE VÁM
DÝCHÁ TEĎ?*



RYCHLÝ TIP

Opřete se svými chodidly hezky a vědomě do země, jak kdybyste chtěly svoje nohy do země zapustit; soustřed'te se na to, že v kontaktu se zemí jsou všechny prsty, prostor pod palcem, zevní hrana chodidla a vnitřní i zevní strana paty. Nechte vaše tělo na takto aktivních nohách přirozeně napřímit a dýchat.

Na toto cvičení je nejideálnější bosá noha, lze provádět i v botě (ta ale nohu nesmí svírat). Problematika nohou je mnohem širší a určitě stojí za to se o nohy starat tak, aby vás nosily co nejlépe a bez zbytečné bolesti.

Dýchání je neustále se opakující proces, proto máte každý den spoustu šancí do něj **vědomě vstoupit a dovolit si** plný a kvalitní nádech i výdech.

Čím častěji budete na dech myslet a uvědomovat si to, co jste se na předchozích stránkách dozvěděli, tím lépe se vše zapíše do podvědomí a časem se to bude dít automaticky.

To nejlepší, co pro sebe v tomto směru můžete udělat, je:

- párkrát za den se zastavit
- zkontrolovat, jak se můj vlastní dech chová
- zjistit, jestli a co ho omezuje
- pokusit se to okamžitě změnit
- otevřít cestu pořádné dávce kyslíku a energie.

A to všechno ideálně ne s pocitem, že **MUSÍTE**, ale se vděkem, že **MŮŽETE**

Tenhle e-book nemá být souhrn dalších cviků.
Věřím, že jste díky němu věnovali **čas sobě,
svému dechu, tělu i hlavě.**

A hlavně, že třeba některé z uvedených rad
pustíte do svojí každodennosti – protože to jsou
přesně ty **drobné změny, které udělají na konci
dne ten největší efekt.**

Možná jste si připomněli, jak málo se vlastně
opravdu zastavíte a vnímáte se.

Možná jste dokonce pocítili, **jak ve vás dech
dokáže rozeznít klid a sílu zároveň.**

A právě o tenhle pocit mi půjde
v mém novém online kurzu,
který míří mnohem více do hloubky.

Co vás v kurzu čeká?

- praktické sestavy, které **probudí tělo a zklidní nervy** i ve dnech, kdy je těžké se rozjet a nebo naopak zastavit
- dechová cvičení, která opravdu fungují, jednoduše, bez zbytečných složitostí, **s okamžitým efektem**
- fakt velké množství souvislostí, které vás utvrdí v tom, že **dech není jen doplněk, ale základ zdraví, klidu a energie**

Možná zjistíš, že to, co hledáš, není venku, ale máš to celou dobu v sobě.

Že stačí začít dýchat a věci se začnou měnit.

Chceš být u toho, až kurz spustím?

Zapiš se na čekací listinu [TADY](#)