

DÝCHAJ

Ťahák zdravého dýchania od DeepEn – centrum zdravého dýchania

Je ťažké priznať si dôležitosť zdravého dýchania ... ale je dôležité pripomenúť si to.

Dýchanie je základ nášho života. Nástroj, ktorý nám umožňuje žiť každodenný život, hovoriť, učiť sa, jednoducho fungovať. Bez dychu vydržíme len pár minút, no vnímame ho ako absolútnu samozrejmosť. Dych nepotrebujeme len na to, aby sme mali melodický, bohatý a rezonujúci hlas. Dýchanie prospieva nášmu celkovému zdraviu.

Vďaka zdravému dýchaniu sa budeš cítiť pokojne, tvoje myšlienky budú čisté a pozitívnejšie, budeš viac oddýchnutý/a a budeš mať viac energie.

Znie to úžasne?

Možno trochu prehnane?

Možno...

Ak si sa dočítal/a až sem (čo si takmer určite urobil/a // ak náhodou nie, kašli na to) potom ti je už jasné, prečo je zdravé dýchanie dôležité.

Super! Blahoželám!

Možno trpíš astmou alebo záchvatmi úzkosti, či paniky a často zažívaš stres. Možno ťa často bolia ramená, či krk alebo sa vždy zakokceš či dostaneš do paniky, keď potrebuješ niečo povedať; možno máš často stavy dýchavičnosti, či vysoký krvný tlak – pravdepodobne nedýchaš tak dobre ako by si mohol/mohla. A možno Ťa nič z toho netrápi – len si zvedavý/á čo môžeš zdravým vedomým dýchaním vo svojom každodennom živote vylepšiť 😊

Prezradím Ti tajomstvo ... veľmi jednoduché tajomstvo:

Dýchaj ľahko, dýchaj pomaly, dýchaj tak, aby bol tvoj výdych o niečo dlhší ako nádych (alebo aspoň rovnako dlhý).

Nadýchni sa života!

Dýchaj dostatok vzduchu

Astmatici, ľudia trpiaci úzkosťami a nadmerným stresom, dýchavičnosťou, či vysokým krvným tlakom majú niečo spoločné. Dýchajú nesprávne – ich nádych je zväčša intenzívnejší a dlhší ako výdych, vdychujú veľa kyslíka a takmer vôbec nevydýchnu, neuvolnia CO². Ale nie je to len o kyslíku. Nedostatočným vydychovaním vytvárame v tele "tlakový hrniec". Výdychom totiž dokážeme z tela uvoľniť nielen oxid uhličitý, ale viac ako 70 % škodlivých látok vrátane emočných toxínov – t. j. "vypustiť paru".

Dlhodobé nesprávne dýchanie spôsobuje v našom tele "výraznú poruchu telesnej chémie". Skús dýchať hlboko ústami smerom do pľúc, budeš cítiť závrate a budeš oťapený/á. Tvoje cievy sa začnú zužovať a časom budú oslabené do takej miery, že budú schopné transportovať omnoho menej kyslíka do celého tela, čím sa zvýši riziko infarktu a vyčerpania.

Takže, keď si v strese a niekto Ti povie "Zhlboka sa nadýchni!" – nerob to! Môže im vysvetliť ako to v našom tele v súvislosti s kyslíkom funguje alebo nie. Ale najdôležitejšie je si zapamätať: **Ak nemôžeš dýchať, si v strese alebo trpíš úzkosťou, sústreď sa na svoj dych a o málinko predĺž svoj výdych.**

Cvičenie:

1. Nadýchni sa nosom tak ako zvyčajne.
2. Vydýchni o niečo pomalšie ako si sa nadýchol. Ak Tvoj nádych trvá 3 sekundy, vydýchni na 4 (to spomalí tep srdca a uvoľní akékoľvek napätie). Na 1 sec sa zastav. Nezatváraj svoje hrdlo, uvoľni ho. Po tom ako úplne vydýchneš, vždy, keď sa tvoje pľúca vyprázdnia, zastav sa len na 1-2 sekundy.
3. Potom sa znova nadýchni, pokojne a plynule.
4. Pokračuj v tomto procese, kým to nebudeš môcť urobiť bez toho, aby si lapať po vzduchu - čím dlhšie môžeš po výdychu dych podržať, tým lepšie.

Praktizuj toto cvičenie znova a znova, tak často ako sa len dá a vždy vydychuj dlhšie ako sa nadychuješ. Vždy dýchaj nosom a vnímaj ako to na teba vplýva. Všimni si ako ťa to upokojuje. Toto dýchanie ti pomôže kedykoľvek keď budeš mať trému, či strach, upokojí ťa, naštartuje tvoj mozog a dostane do rovnováhy tvoj krvný obeh.

Tak postoj chvíľu a nadýchni sa života!