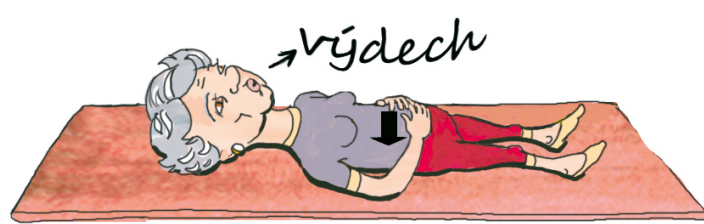
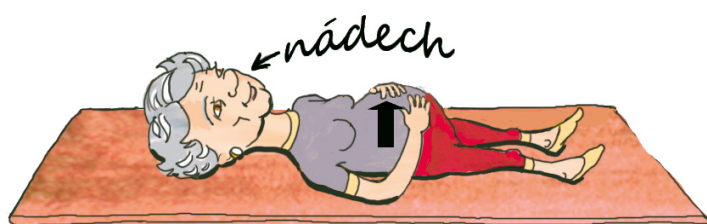


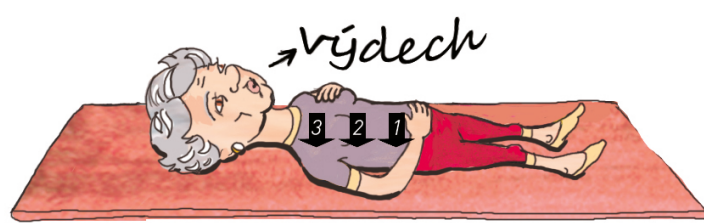
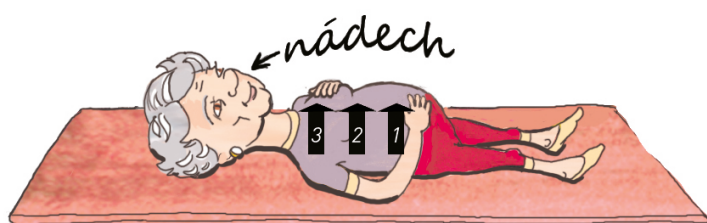
Dechová cvičení na doma

Každé cvičení je dobré zahájit dechovými technikami, které můžete provádět kdykoliv i samostatně, např. pokud cítíte účinky stresu. Ne nadarmo se říká: „Nemohu z toho dýchat.“ Dechové techniky slouží také ke snížení zahlenění průdušek a pocitu dušnosti u lidí s chronickým plicním onemocněním, jsou skvělou prevencí či doplňkem při léčbě infekce dýchacích cest. Opakujte každou z nich několikrát.



„Brániční dýchání“ uvolňuje pocit stresu a povzbuzuje peristaltiku.

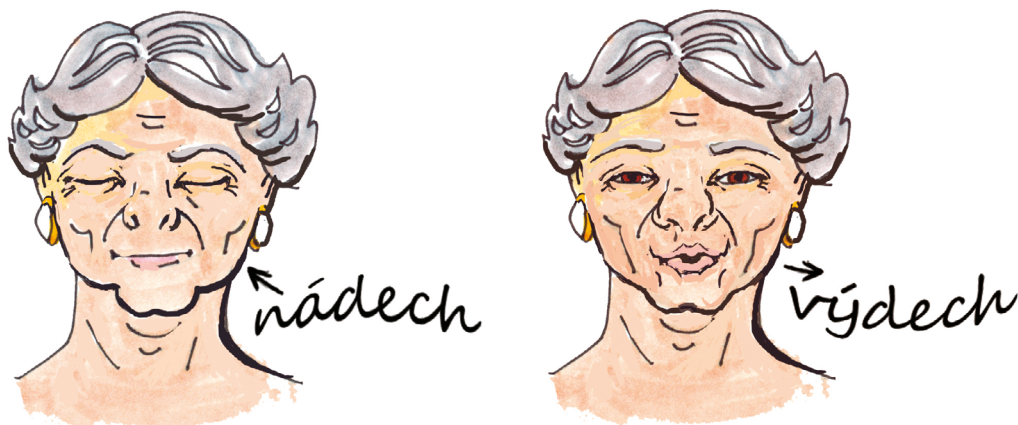
Vleže si položte ruce dlaněmi na břicho v oblasti pupíku, zhluboka se nadechnuťte nosem a přitom pohybem nafukujícího se břicha odtlačujte ruce vzhůru. Potom dlouze vydechněte pootevřenými ústy a břicho nechte splasknout.



„Dechová vlna od břicha k ramenům“ slouží celkově ke zlidnění, koncentraci a zároveň k lehké mobilizaci celého hrudníku.

Vleže, můžete s pokrčenými koleny, si jednu ruku ponechte položenou na břiše, druhou přesuňte na hrudník až zhruba pod klíční kost. Hluboký nádech směřujte do břicha, přes hrudník až právě pod klíčky. Nafukující se tělo postupně zvedá ruce, čímž máte kontrolu nad správností provedení. S dlouhým výdechem vypouštějte vzduch nejprve z břicha, pak z hrudníku a nakonec zpod klíčků. Ruce postupně opět klesají.

Následující techniky můžete provádět v jakékoliv poloze, nejužívanější je sed s nohama opřenými o podlahu. Ramena máte uvolněná, ruce volně položené na stehnech. Soustředte se na pomalý nádech nosem a vždy o něco delší výdech ústy. Opakujte několikrát za sebou.



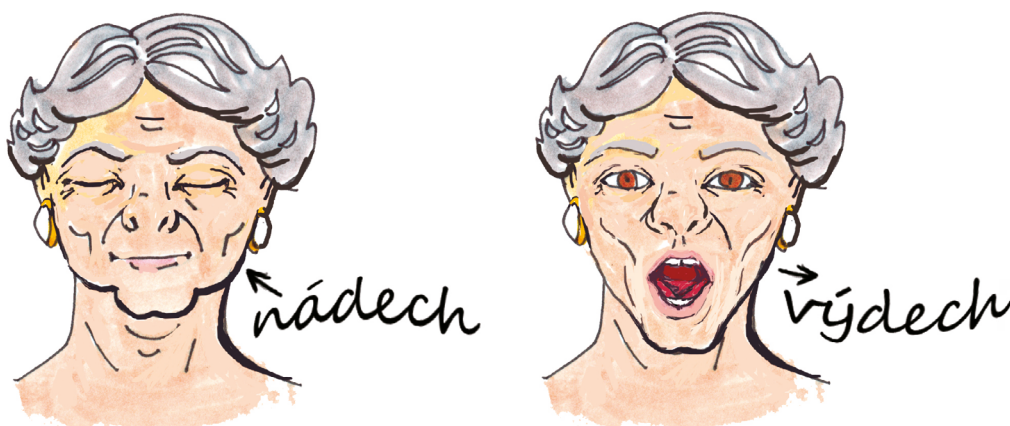
„Autogenní drenáž“ zklidní dýchání a uvolní hleny z plic.

Pomalu se nadechněte nosem, na konci nádechu udělejte krátkou pauzu 1–2 vteřiny. Poté pomalu, plynule a dlouze vydechněte pootevřenými ústy. Opět chvílku vyčkejte před dalším nádechem.



„Ústní brzda“ slouží k ovládnutí pocitu dušnosti a zklidnění dechu.

Volně se nadechněte nosem, poté vydechněte ústy přes mírně přivřené rty, jako když chcete dlouze syčet („sss“, případně „ššš“). Výdech se snažte postupně prodlužovat.



„Otevřený výdech“ rovněž slouží k uvolnění hlenů z plic.

Volně se nadechněte nosem, na okamžik zadržte dech a pak pomalu s široce otevřenými ústy vydechujte, jako byste chtěli zamlžit sklo na zrcadle. Vydechujte volně bez pocitu zaškrcování vzduchu v krku.