

Dech a správné postavení těla



Otázka dýchání je stále diskutovaná jak odborníky, tak cvičenci jógy. Jakou roli v postavení těla hraje dech jsme se zeptali odborníka MUDr. Anety Králové z Kliniky rehabilitace FNM a současně instruktorky powerjógy.

Dech nás provází celým naším životem. Denně se nadechneme zhruba 20 000x, proto na nás to, jak dýcháme, má velký vliv.

Bránice, jako hlavní dýchací sval, má kromě dýchací funkce také funkci posturální - ovlivňuje postavení našeho těla vůči gravitaci.

Naše tělo a naše bytost tvoří jeden celek - vše je funkčně propojeno.

Stereotyp dechu působí na naše svaly, vnitřní orgány, ale i psychiku. Zpětnou vazbou pak naše tělo (třeba úraz, bolest, nemoc) i psychika ovlivňují dech.

Správný dech by měl být plynulý, volný, jemný, ve výsledku nevědomý, automatický.

U mnohých z nás je však dechový stereotyp porušen - vlivem stresu, pohybových návyků, úrazů, operací, a velmi často také po porodu. Pak je třeba se na dech vědomě zaměřit.

- Položte se na záda s pokrčenými koleny a horními končetinami volně podél těla, nebo se posadte do pohodlného zkříženého sedu.
- Pozorujte chvíli svůj dech. Vnímejte, kudy proudí, a vnímejte plynulost...

Bránice klesá s nádechem dolů a zvyšuje tak tlak v břišní dutině a pánvi - tím aktivuje hluboké břišní svaly a také stimuluje vnitřní orgány.

Správný nádech tak cítíte plynule od hrudníku, přes břicho až do pánve a do oblasti třísel. Všechny části trupu se pomalinku rozvíjí rovnoměrně do všech směrů. Tak jako když nafukujete nafukovací míč. Nesnažte se vědomě vystrkovat břicho či tlačit. Výdech pak nechte zcela volný, aniž byste vtahovali břicho dovnitř.

Kvalitním dýcháním můžete pro sebe udělat 20 tisíc cviků denně. Odměnou pak může být kromě fungujícího pohybového systému třeba také dobré trávení a správná funkce rozmnožovacích orgánů.

- autor: MUDr. Aneta Králová
- www.anetakralova.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com