

Dechová cvičení

jsou nezbytnou součástí vyrovnávacích cvičení.

Slouží k:

- posílení dýchacího svalstva
- nácviku správného dýchacího stereotypu
- prevenci vzniku deformit hrudníku a popřípadě i k jejich korekci
- výchově správného držení těla
- uvolnění svalového i psychického napětí

Pro potřebu praxe **dělíme dechová cvičení** na:

- statická dechová cvičení
- dýchání dynamické - spojené s jednoduchými pohyby končetin a trupu
- dýchání vědomé prohloubené (lokalizované)

Při speciálním dechovém cvičení vědomě prohlubujeme dýchání s cíleným záměrem, abychom zlepšili mechaniku dechové funkce a korigovali dechovou vlnu. Zvětšujeme zejména rozsah pohyblivosti bránice (břišním dýcháním) a žeber (dolním a horním hrudním dýcháním), napomáháme tak prohloubenému dechu zvyšovat dechový objem a snižovat dechovou frekvenci.

Správný dechový stereotyp (fyziologická dechová vlna) má svou časovou posloupnost. **Dechová vlna se rozděluje na tři části:**

Spodní (brániční, břišní, abdominální)

Střední (hrudní, kostální)

Horní (podklíčkové, klavikulární)

- Začíná při výdechu i nádechu od břišní části plynule (přes střední část) do horní části hrudníku, tj. postupuje zespoda nahoru. Dech má být neslyšný, pomalý, hluboký a rytmický, nádech a výdech má plynule navazovat, proudit nosem a být spouštěn uvolněnou bránicí.
- Způsob dýchání je vždy individuální, pro člověka je vždy nejvýhodnější a také nejčastější smíšený typ dýchání, přičemž brániční dýchání je nejúčinnější složkou dechové funkce, která by měla v klidu převládat. Naopak jako patologické je dýchání, při kterém v klidu převládá dýchání hrudní.

Při provádění dechových cvičení je důležité:

Zvolit příjemné a čisté prostředí (nejlépe teplá, dobře větraná tělocvična).

Mít vhodný cvičební oděv (volný, netísivý, aby bylo možné vnímat jednotlivé pohyby při dýchání).

Vyčistit dutiny nosní.

Cvičit nejlépe na lačno nebo nejméně půl hodiny po jídle.

Vědomě kontrolovat dostatečně dlouhý výdech.

Dýchat výhradně nosem.

Začínat cvičení v horizontálních polohách (leh pokrčmo, leh na zádech, na břiše, na boku, vzpor klečmo).

Následně cíleně dýchat v polohách vertikálních (klek sedmo, klek, sed, stoj).

Délku dechového cvičení volit podle individuálních dispozic a zkušeností (nejprve 4-6 opakování).

Zpočátku raději vkládat dynamické tvary, dobu cvičení citlivě prodlužovat.

Nezapomínat dýchat ve všech rovinách, ne jenom dopředu a dozadu, ale i do stran a dozadu.

Méně je více. Základem je kvalitní pohyb, nesnažte se o co největší pohyb. Dbejte radši na menší rozsah pohybu, než abyste si např. dopomáhali prohnutím v oblasti beder či zvedáním ramen.

Příklad posloupnosti při dechovém cvičení:

1. Zaujmout polohu, ve které dokážete dokonale uvolnit celé tělo a plně se soustředit na dechovou funkci (nejlépe leh na zádech s podložením krční a bederní páteře)
2. Pozorovat individuální dechovou vlnu, její frekvenci, plynulost, uvolněnost, všimnout si návaznosti jednotlivých dechových pohybů v průběhu prohloubené dechové vlny
3. Nacvičovat jednotlivé typy dýchání (nejdříve břišní, dolní hrudní a nakonec horní hrudní)
4. Nacvičovat dechovou vlnu

Praktické příklady:

Statické dýchání – nácvik volního dýchání v klidových polohách.

Cvik 1: Nádech pomalý, prohloubený na 3-4 doby

- a) Výdech, pomalý, prohloubený na 3-4 doby
- b) Výdech rychlý, krátký
- c) V polovině výdechu zadržení dechu, dále pokračovat ve výdechu

Cvik 2: Nádech pomalý se zadržením dechu na krátkou dobu, výdech pravidelný, pomalý

Cvik 3: Nádech uprostřed se zadržením dechu, výdech také se zadržením dechu

Cvik 4: Nádech pomalý, výdech 3 až 4x nárazovitě vydechnout

Cvik 5: Nádech pravidelný, pomalý, výdech na hlásku „S“ nebo „Š“

Dynamické dýchání: Nacvičit správný stereotyp dýchání při pohybu, zejména se soustředit na koordinaci dechu a pohybu. Většinou při pohybech od středu těla provádíme nádech, při pohybech do středu těla vydechujeme.

Cvik 1: Leh-připažit, s nádechem přes upažení vzpažit, s výdechem přes upažení připažit.

Cvik 2: Leh-připažit, s nádechem upažit pravou a současně unožit pravou, s výdechem připažit a unožit.

Totéž opačně, poté s nádechem upažit a současně unožit obě končetiny, s výdechem zpět do základní polohy.

Cvik 3: Leh na břicho, ruce pod čelem. S nádechem vzpažit pravou a mírně zanožit levou (tah do dálky), s výdechem zpět do základní polohy. Totéž opačně.

Cvik 4: Vzpor klečmo, s výdechem vyhrbit páteř, s nádechem zpět, uvolnit břicho a mírně zaklonit hlavu, vytahovat ji přitom z ramen.

Vědomě prohloubené: Nácvik lokalizovaného dýchání.

Brániční dýchání - využíváme při oslabení dýchacího systému (astmatici), při nadměrné bederní lordóze, při bolestech v zádech, při uvolňování napětí v oblasti břicha při interních oslabeních.

Cvik 1: Leh pokrčmo, chodidla rovnoběžně, mírně od sebe, ruce položit na oblast břicha. Postupně nadechujeme – vnímáme pohyb břišní stěny nejen nahoru, ale i do stran, s výdechem klesá břicho zpět. Ruce nejprve slouží jako kontrola pohybu, později lze vytvářet pomocí rukou mírný tlak – s nádechem vytváříme jemný odpor, při výdechu ruce napomáhají pohybu.

Obměna: Jedna ruka položená na břicho, druhá kontroluje uvolněnou polohu hrudníku.

Cvik 2: Leh, připažit, stejné cvičení, pouze provádíme dýchací pohyby bez kontroly a tlaku rukou, vnímáme střídavé napětí a uvolnění v oblasti břicha.

Pozor! Při zdůrazněném výdechu nevtahujte břišní stěnu s vyklenutím hrudníku do nádechové polohy, vnímejte zkracování břišních svalů se současným tahem dolní části hrudníku směrem k pánvi.

Cvik 3: Cvičení provádíme v kleku sedmo, při zaujetí vzpřímené polohy.

Dolní žeberní dýchání - využíváme při vadách v oblasti hrudní páteře, při oslabení dýchacího systému, kdy je potřeba zvýšit kapacitu plic a pozitivní ovlivnění pružnosti hrudníku. Aktivují se mezižeberní svaly.

Cvik 1: Leh pokrčmo, chodidla rovnoběžně, mírně od sebe, ruce položit ze stran dolní části hrudníku a stlačovat je nejdříve při výdechu a vnímat zužování hrudníku. Následně klást odpor i při výdechu a uvědomovat si jeho rozpínavost (žeбра se oddalují a přibližují) Sílu stisku přiměřeně zvětšujeme.

Cvik 2: Cvičení provádějte v lehu na zádech a pomocí dlaní na břicho a na horní části hrudníku kontrolujeme uvolnění.

Cvik 3: Vzpor klečmo sedmo, ruce vedle kolen, prsty směřují vpřed. Se vzpřímenou páteří provádíme dýchání do oblasti spodní části hrudníku.

Horní žeberní dýchání

Cvik 1: Leh pokrčmo, ruce položit na horní část hrudníku, pod klíční kosti. S nádechem rozevřeme a mírně zvedneme oblast horní části hrudníku s klíčními kostmi (bez zvednutí ramen), při výdechu klesá hrudník dolů.

Obměna: Cvičení provádíme v lehu na zádech, správnost dýchání kontrolujeme přiložením dlaní na kost hrudní tak, aby prsty dosahovaly těsně pod klíční kosti (je možné představit si proudění vzduchu až do krku a zpět).

Cvik 2: V kleku sedmo, ruce vedle kolen na zemi, prsty směřují vpřed, hlava v mírném záklonu. V této poloze držíme vzpřímenou polohu páteře, ramena stahujeme dolů a mírně vzad, chvíli v poloze setrváme a vnímáme dech v oblasti klíčních kostí.

Cvik 3: Sed zkřížený (turecký) – do podpažních jamek umístíme tenisák, míček, cokoliv tvrdého. Paže jsou volně natažené podél těla. Nádech směřujeme do oblasti míčků tak, aby se hrudník rozpínal i do stran. Při výdechu vnímáme snížení tlaku na míčky.

Dechová vlna – nácvik a případná korekce individuální dechové vlny

Cvik 1: V lehu na zádech, provedeme pomalý nádech do oblasti břicha, potom pokračuje rozepínání žeber a v momentě maximálního rozevření dochází k nadzdvižení klíční kosti (až na 6 dob). Výdech začíná přirozeným uvolněním nádechových svalů, poklesem břišní stěny a zmenšením objemu hrudníku od spodních žeber vzhůru. Končí poklesem hrudníku v oblasti klíční kosti.

Pozor!! Vyhýbejte se napětí v oblasti svalů rukou, obličeje a krku, zejména v podklíčkové fázi. Obměna: Po zvládnutí dechové vlny v lehu cvičíme ve vertikálních polohách, dodržujeme pravidlo vzpřímené páteře.

Po všech cvičeních, která opakujeme v sérii několika dechů provádíme mírnou relaxaci s přirozeným plynutím dechu.