

Proč vlastně řešit dýchání, když se děje přirozeně?

Toto je jeden z **velkých omylů**, už dávno nedýcháme přirozeně.

Stačí si dát do souvislostí to, jak v současné době žijeme, jaký je náš životní styl. Protože právě ono prostředí a způsob, jak se sebou zacházíme, jsou těmi aspekty, které zásadním způsobem ovlivňují kvalitu našeho dechu a samozřejmě nejen jeho.

Máme méně pohybu, více jídla, a to hlavně více nezdravého jídla, většina populace je v nadváze, více mluvíme, více spěcháme, jsme více pod tlakem, žijeme v přetopených obydlich, a to vše zhoršuje i kvalitu našeho dechového vzorce. Chybí dostatečná osvěta ohledně funkčního dýchání, a přitom způsob jakým dýcháme ovlivňuje to, jak vypadáme, jak se cítíme, kolik energie máme, prostě to, jak celkově v životě fungujeme.

Možná tě překvapí, že....

Přibližně **50 % populace dýchá pusou** a to může vést např. k únavě, stresu, nezdravým a křivým zubům, větší náchylnosti k infekcím a alergiím.

Jen pro představu dnešní průměrná hodnota ukazatele kvality dechu – **KONTROLNÍ PAUZA (KP)** je **cca 11-12 s** (funkční hodnota KP začíná na 25 s).

V 60. letech minulého století byla cca **3x větší**. A měřitelné hodnoty tabulek KP dosahovaly až 240 s, což je v dnešní době téměř nepředstavitelné.

V současné době **dysfunkčně dýchá (hyperventiluje) zhruba 90 % lidí** v západní společnosti.

Primární reakce těla na hyperventilaci je **až 50% pokles množství kyslíku proudícího do mozku** a obrovská únava na úrovni fyzické i mentální.

Co jsou funkční techniky dýchání?

Funkční dýchání je takové, při kterém nastávají efekty přinášející organismu vysoké benefity. Vede k fyzickému a mentálnímu zdraví, maximalizaci výkonu a lehkosti při pohybu. Kromě jiného vedou také k dobré náladě, zdravému spánku a k vyvážené energetické bilanci v průběhu dne (zda jsme unaveni nebo plní energie).

Funkční dechové techniky pro sportovce mají základ v certifikovaném systému Oxygen Advantage® (OA).

OA je zaměřeno na funkční dýchání a simulaci vysokohorského tréninku. Jde o vědecky podložený soubor více než 20 dechových technik funkčního dýchání spolu s metodikami měření kvality dechu.

V současnosti je systém zaměřen především na práci se sportovci, kteří díky němu mají zajištěnu stálou distribuci kyslíku do tkání a svalů. Díky tomu lze pak dosahovat raketových posunů ve výkonu.

Z DÝCHÁNKŮ si poslechni:

- [DÝCHÁNKY 18](#) - Dýcháš správně? Získej informace o funkčním dýchání
- [DÝCHÁNKY 52](#) - Úvod do funkčního dýchání pro sportovce – Oxygen Advantage
- [DÝCHÁNKY 47](#) - Jak se vyhnout křeči, únavě a zadýchávání při pohybu – Technika v praxi
- [DÝCHÁNKY 74](#) - Kontrakce sleziny, tvorba EPA a funkční navyšování výkonu
- [DÝCHÁNKY s Jirkou BJP Procházkou](#) - "KDYŽ DÁŠ DECHU ŠANCI" - Pošleme to spolu dál - o užití hyperkapnických hypoxických tréninků OXYGEN ADVANTAGE, dechových fúzí a dechových pyramid z mého systému ROX5, které se zádržemi po hyperventilaci nemají absolutně nic společného, dále také o meditačních technikách a principu "Pošli to dál".
- [DÝCHÁNKY 30](#) - Dýcháš při pohybu správně? Můžeš si i škodit (Techniky v praxi)
- [DÝCHÁNKY 29](#) - Sportuješ, jíš kvalitně, a přesto jsi energeticky v háji a nechápeš proč?
- [DÝCHÁNKY 77](#) - Jak se v těle vytváří energie a proč vlastně umíráme?
- [DÝCHÁNKY 78](#) - Funkční a disfunkční nástroje u dýchání a otužování v klidu i pohybu
- [Kompletní playlist Oxygen Advantage](#) na youtube Kanále Rostislav Václavek (více jak 20 videí)
[KRÁTKÉ AHA VIDEO - KP 1](#) Dýcháš správně? Co je kontrolní pauza?
[KRÁTKÉ AHA VIDEO - KP 2](#) Měření kontrolní pauzy
[KRÁTKÉ AHA VIDEO - KP 3](#) Vyhodnocení hodnot kontrolní pauzy

Na webu [5 PILÍŘŮ ZDRAVÍ | funkční dýchání, otužování, jednoduchost ve stravování, fyzička, psychická pohoda](#) najdeš mnoho dalších informací.

Vybral Věroslav Kozák