

UMÍTE SPRÁVNĚ *dýchat?*

*Co je to za otázku, že?
Každý přece umí dýchat.
Zdaleka ne všichni ale dýchají
správně. Ukazuje se totiž, že
takzvané vědomé dýchání
dokáže zlepšit zdravotní stav
a prodloužit život. Tak proč
ho nezkusit?*

TEXT: ELIŠKA VRBOVÁ

Definici dýchání jako „výměny dýchacích plynů“ známe ze školy. Technicky jde o to, že přijímáme kyslík z okolního prostředí do organismu a zpátky do něj vydechujeme oxid uhličitý. Tomu říkáme dýchání zevní. Pak ještě existuje dýchání vnitřní, během nějž dochází k přechodu kyslíku z krve do buněk a oxidu uhličitého v opačném směru. Celý tento složitý proces naše tělo provozuje, aniž bychom si to uvědomovali. Tedy za předpokladu, že vše správně funguje – dýchání totiž přímo či nepřímo souvisí se všemi fyziologickými funkcemi organismu. A v tom je právě ten háček.

Když americký publicista a spisovatel James Nestor několikrát za sebou prodělal zápal plic a začal mít problémy s imunitou a následně psychikou, lékař mu doporučil dechová cvičení a terapie. Nestor si nejdřív myslel, že je to úplně nesmysl a šarlatánství. Nakonec mu ale správné dýchání změnilo život a svou zkušenost se rozhodl předávat dál.

„Naše schopnost dýchat se během dlouhého procesu evoluce změnila a od úsvitu průmyslové revoluce dýcháme podstatně hůře. Devadesát procent lidstva dýchá špatně, což má za následek dlouhý seznam chronických nemocí,“ uvádí James Nestor ve své knize *Dech. Nové poznatky o ztraceném umění* (vydal Host, 2021), v níž shrnul výsledky dlouhodobého výzkumu dechu, jež prováděl jak na sobě, tak v plicních laboratořích, pěveckých sborech, na starověkých pohřebištích, sovětských výzkumných základnách či mezi lidmi v ulicích São Paula. Nestor porovnává vědecké poznatky z oblasti fyziologie, biochemie či psychologie s jogínskými a dalšími tradicemi a ukazuje, že dýchání je základ bytí. Jen možná z trochu jiných důvodů, než by se dalo čekat.

LEKCE OD POTÁPĚČŮ

„Proč bych se měla učit dýchat? Dýchám přece už od narození,“ myslí si většina z nás. Podle Nestora k vlastní škodě o dýchání uvažujeme jako o pasivní činnosti. Je to něco, co děláme automaticky a vnímáme v následující rovině: dýcháme, takže žijeme, nedýcháme – jsme mrtví.

„Jako většina dospělých jsem i já trpěl řadou respiračních problémů,“ popisuje Nestor. „Proto jsem se před lety ocitl na lekci dechových cvičení. A stejně jako většina lidí jsem zjistil, že žádný prášek proti alergii, žádný inhalátor, potravinový doplněk ani změna stravy mi příliš

FOTO: SHUTTERSTOCK

neprospěly. Byla to až nová generace pneumonautů (*autor tak nazývá lidi zabývající se technikami dechu – pozn. red.*), kdo mi nabídl léčbu – a z té se nakonec vyklubalo něco mnohem víc.“ V rámci bádání o správném dýchání navštívil James Nestor mimo jiné i Řecko, kde mluvil s freediverů praktikuujícími prastarý způsob potápění několik desítek metrů pod hladinu na jeden nádech. „Na světě je tolik způsobů dýchání, kolik existuje druhů jídla – a každý bude mít na naše tělo jiný vliv,“ uvádí tamější instruktorka freedivingu, která dokázala zadržet dech na více než osm minut a jednou se potopila do hloubky více než devadesát metrů. Péťa z Pelíšků by měl radost. Jiný potápěč Nestorovi zase řekl, že některé styly dýchání náš mozek vyživují, zatímco jiné ničí neurony. Zjednodušeně řečeno díky některým budeme zdraví, a jiné uspíší naši smrt.

NOSEM, NEBO ÚSTY?

Přemýšleli jste někdy nad tím, jestli dýcháte nosem, nebo ústy? „Čtyřicet procent dnešní populace trpí chronicky ucpaným nosem a zhruba polovina z nás je zvyklá dýchat ústy,“ říká James Nestor, který pro svou knihu udělal pokus: do nosu si zavedl špunty a dvacet dní dýchal jenom ústy. A důsledky? Už během první noci chrápal daleko víc než jindy – 75 minut. Za deset dní dýchání ústy mu vzrostla průměrná hodnota krevního tlaku o 13 bodů. Různá měření ukázala, že je víc ve stresu, zrychlil se mu pulz a snížila se jeho tělesná teplota. „Ukázalo se, že dýchání ústy fyzicky mění a přetváří dýchací cesty k horšímu. Vdechování ústy totiž nevytváří dostatečný tlak, což způsobuje, že se měkká tkáň vzadu v ústech uvolňuje a prohýbá. Tím vzniká méně prostoru a dýchání se stává stále obtížnějším,“ shrnul svůj pokus Nestor.

Jediná klidová činnost, kde je dýchání ústy žádoucí, je tak zpěv. Způsob nádechu a procesu dýchání je totiž stěžejní pro tvorbu a kvalitu tónu. Nádech ústy přitom lépe připraví obličej pro posazený tón, nádech nosem naopak vede ke zvedání ramen a stahování oblasti hrtanu. Při nádechu nosem ale zase pěvec obvykle vydrží bez nádechu delší dobu. Při obou způsobech je důležité nadechovat se takzvaně do břicha, respektive do bránice. A to se hodí umět, i když se zrovna nechystáte na prkna, která znamenají svět.

BRÁNICE JE DRUHÉ SRDCE

Brániční dýchání je totiž základem řady relaxačních a meditačních technik, pokud tedy

praktikujete například jógu, určitě jste o něm už slyšeli. „Bránice je hlavním dýchacím svalem,“ uvádí James Nestor. „Má tvar kopule deštníku a nachází se přímo pod plícemi. Při nádechu se svalovina bránice aktivně stáhne, deštník se tím sploští a stáhne dolů, nitrohruční tlak nad bránicí klesá a vzduch plní plíce. Naopak ve výdechu se bránice uvolní, hrudník a plíce jako celek se vlastní elasticitou smršťují, vzduch je vydechován a kopule bránice je opět tažena vzhůru. Tento pohyb směrem nahoru a dolů se v nás odehrává zhruba 50 000krát denně.“

„Na světě je tolik způsobů dýchání, kolik existuje druhů jídla – a každý má na naše tělo jiný vliv.“

Typický dospělý člověk ale při dýchání využívá sotva deset procent možného rozsahu bránice. Dochází tak k přetěžování srdce, zvyšování krevního tlaku a vzniku poruch oběhové soustavy. Pokud začneme využívat padesát až sedmdesát procent kapacity bránice, přestane svou oběhovou soustavu přetěžovat a naše tělo začne fungovat lépe. „Brániční dýchání se někdy také říká druhé srdce. Tepe podle vlastního rytmu a ovlivňuje rychlost a sílu tlukotu srdce,“ uvádí další dechový nadšenec Stephen Elliot ve svém *Přehledu teorií a postřehů o hrudním tlaku*.

„Ukazuje se, že řadu moderních neduhů, jako je astma, úzkosti, lupénka nebo ADHD, je možné zmírnit nebo odstranit jednoduše tím, že změníme styl nadechování a vydechování,“ tvrdí James Nestor. Brániční dýchání podle něj kromě jiného také přispívá ke správnému držení těla, odstraňuje bolesti zad a usnadňuje boj se stresem a úzkostmi.

Fráze „dýchej zhluboka“ proto není klišé. Vědomé a technicky správné brániční dýchání nám skutečně může zlepšit kondici, a to nejen fyzickou, ale i psychickou. Zdravý životní styl je kult dnešní doby, pokud ale nebudeme správně dýchat, bude to, co jíme, jak často cvičíme, jak odolné jsou naše geny, jak jsme hubení, mladí nebo moudří, docela k ničemu. „Chybějícím pilířem zdraví je dech. U něj to všechno začíná,“ radí James Nestor. 