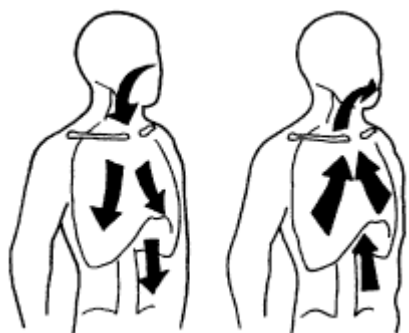


Bránicové dýchanie

O bránicovom dýchaní už bolo popísaných veľa článkov, ba dokonca aj kníh, ale aj tak ho málo kto praktikuje. Toto pomenovanie nie je asi najvýstižnejšie, pretože bránica je pri akoľvek spôsobe dýchania najaktívnejšia. Lenže pod týmto pojmom je tento druh dýchania snád' najznámejší, i keď ho poznáme tiež pod prívlastkami ako hlboké, brušné, duchovné, spodné, prirodzené, Budhistické či Taoistické dýchanie.

Ak sa chceme zaoberať touto témou musíme si najskôr ujasniť čo je to bránica, latinsky (Diaphragma), grécky (Phrenos), čínsky (Gé), japonski (Daiafuramu). Z anatomického hľadiska je to základný dýchací sval kopulovito plochý, asi šesť milimetrov hrubý, ktorý oddeľuje brušnú dutinu od hrudnej. Hlboko klenutý tvar bránice pripomína padák, medúzu či helmu. Pravá časť dvojitej klenby dosahuje vyššie, je podopieraná pečeňou, naopak, ľavá - nižšia je stláčaná srdcom. Po okrajoch je tvorená svalovými vláknami a uprostred je rozsiahla, ústredná, šlachová, blana s tromi otvormi. Pri kontrakcii vertikálnych svalov bránice sa vykľututie znižuje, čím sa zväčšuje objem hrudnej dutiny. Výdych prebieha tak, že sa bránica uvoľní a kontrahujú sa horizontálne priečne brušné svaly. Z činnosti bránice vychádza aj trojrozmerná hrudníkovobrušná zmena tvaru pri dýchaní. Účasť bránice na dýchaní je približne 70%. Je aktívna aj pri činnostiach ako je kašeľ, kýchanie, smrkanie, smiech, plač, vracanie alebo vylučovanie stolice či moču.



Dostávame sa k dýchaniu ako takému, pod čím rozumieme výmenu plynov v pľúcach, ktorá funguje na báze difúzie. Dýchanie prebieha samovoľne, bez toho, aby sme sa na neho museli sústrediť. Pravidelný cyklus nádychov a výdychov sa v bdelom stave opakuje približne dvanásť až štrnásť krát za minútu, počas spánku asi šesť až osem krát za minútu. Samozrejme rýchlosť nášho dychu závisí od toho, čo práve robíme alebo na čo zrovna myslíme, či čo práve cítime. Dýchanie alebo respiráciu nám zabezpečuje dýchacia sústava ktorá je riadená z centra v predĺženej mieche. Nervus phrenicus miešny nerv inervuje bránicu a medzirebrové svaly, aby dodržovali harmonickú koordináciu procesu dýchania, ktoré je nevyhnutné pre život. Bez jedla vydržíme aj niekoľko mesiacov, bez vody niekoľko dní ale bez dýchania len pár minút, lebo bunky v našom tele sú závislé na kyslíku. Tento plyn nám pomáha premieňať potravu na biologickú energiu. K tejto premene dochádza keď kyslík umožňuje získavať energiu z potravy. Potom sa ako kysličník uhličitý dostáva do krvi, odtiaľ do pľúc, a nakoniec ho vydýchame spolu s ostatnými plynmi a parou. Väčšina z nás sa spolieha iba na plytké hrudné a podklučkové dýchanie. Len málokedy vdychujeme vzduch do najhlbších častí pľúc, kde čaká najviac krvi na okysličenie. Prácu dýchacej sústavy podporujú svaly hrudnej a brušnej dutiny, medzi ktoré nepatrí len bránica, ale aj medzirebrové svaly,

extenzor, priečne svaly brušné a hrudné, zadný horný pílovitý sval, vrchnejšie svaly hrádze, najhlbšie svaly panvové, bedrové svaly, a i.. Keď sa všetky svalové skupiny v tele zjednotia a splynú s činnosťou bránice, dýchanie bude výkonné a efektívne. Zbytočné napätie v ramenných, hrudných, brušných, bedrových a panvových svaloch zvyšuje hladinu kysličníku uhličitého v krvi a kyseliny mliečnej vo svaloch, čo nepriamo vplýva na chemickú rovnováhu dýchacieho procesu, ktorú však priamo nemôžeme ovplyvniť. Mali by sme si uvedomiť, že dýchanie ovplyvňuje až 70% odpadových látok, ktoré odchádzajú z tela ako plyny. Nesprávne dýchanie spomaľuje funkciu lymfatického systému, ktorého úlohou je zachytávať a ničiť baktérie a vírusy. Nesprávne dýchanie tiež znižuje množstvo zažívacích štiav a spomaľuje peristaltický pohyb v črevách, čo spôsobuje hromadenie jedovatých látok v zažívacom trakte. Toto sa týka hlavne samovoľného, automatického dýchania ktoré neovplyvňujeme. Môžeme však využívať takzvané úsilné, riadené dýchanie ovplyvňované našou myslou a vôľou do takej miery, že si môžeme zvoliť nielen dĺžku nádychu a výdychu či jeho frekvenciu, ale aj spôsob akým chceme dýchanie prevádzať. Tu už sa dostávame ku konkrétnemu výberu medzi hrudným, brušným (bránicovým) alebo kombinovaným dýchaním.

Bránicové (brušné) dýchanie je spôsob, akým dýchajú deti približne do troch rokov života, kým nie sú stresované touto hektickou, elektronickou, uponáhľanou dobou. Tým istým spôsobom však dýchajú aj iné cicavce. Je to spôsob, aký sa používa napr. aj pri speve, hre na dychové nástroje, pri cvičení jogy, qi gongu alebo v bojových umeniach. Ak sa chceme naučiť dýchať týmto správnym spôsobom, musíme zmeniť svoj spôsob dýchania z normálneho na prirodzené. Jeho základom je hlboký nádych do spodnej časti pľúc (ktorých objem je u mužov asi 6-7 litrov a u žien asi 4-5 litrov) tak, aby hrudník zostal nehybný a aktívna ostala oblasť brucha. Hrudná dutina tým zväčší svoj objem pľúc, ktoré sa v nej nachádzajú. Laloky, tri na pravej strane a dva na ľavej, sa natiahnu smerom dole, čím sa pľúca naplnia väčším množstvom vzduchu. Priemerné nadýchnutie obsahuje len päť sto mililitrov vzduchu. Každému milimetru roztiahnutia bránice odpovedá zvýšenie obsahu pľúc o 250-300 mililitrov. Tlak vytvorený bránicou rozťahuje brušnú dutinu nielen v predozadnom smere (od brušných svalov po ľadviny), ale aj do strán. V oblasti brucha tak vzniká tlak, ktorý priaznivo pôsobí na všetky orgány brušnej dutiny zlepšuje sa peristaltika, prekrvenie jednotlivých orgánov, pretože po uvoľnení tlaku fungujú ako špongia a začínajú do seba nasávať krv. V tejto nadväznosti má bránicové dýchanie priamy vplyv aj na krvný obeh, pretože cirkulácia krvi v organoch sa zvýši. Pohyb bránice tak masíruje nielen orgány brušnej dutiny, ale aj srdce. Po uvoľnení a návrate do pôvodnej pozície je nadvihovaný srdcový sval.



Ako sa naučiť správne dýchať? Je to tak jednoduché!
Najlepší a zároveň najrýchlejší spôsob ako to čo najefektívnejšie zvládnuť je, keď to skúsime v stoj. Samozrejme, že sa to dá aj v ľahu na chrbte alebo v sede na päťkách (seiza) či zo skríženými nohami (turecký sed), poprípade na stoličke, no tak, aby sa chrbát neopieral.

Zvolíme teda postoj na šírku ramien. Chodidlá smerujú rovno vpred, mierne pokrčíme kolená, tak aby jabĺčka nepresahovali za hranicu prstov na nohách. Podsadíme panvu, čím nasmerujeme kostrč smerom dole, vzpriamime chrbticu a hlavu vytiahneme dohora, pričom bradu zatiahneme dozadu nad hrudnú kosť, špička jazyka sa zľahka dotýka podnebia. Veľmi ľahkou kontrakciou dole zaktivujeme bránicu panvy, oblasť perinea a zvieračov. Privrieme „hornú bránicu“ - hlasivkovú štrbinu, ktorá nám reguluje intenzitu a prúd dychu. Ramená spustíme k zemi, ruky visia popri tele, dlane mierne natočené dozadu. Uvoľníme všetky svaly nášho tela a našu myseľ „presunieme do brucha“. Sústredíme sa. Samotný nádych prevádzame nosom. Vydychujeme takisto nosom, tak ako dýchajú novorodenci v prvých troch týždňoch života, no v niektorých špecifických prípadoch je možné vydýchnuť aj ústami. Po nádychu musíme cítiť ako tlak v brušnej dutine stúpa a brucho sa vydúva. Výdych je samovoľný, ľahký, nenásilný, uvoľnený, dlhý, brzdený zúžením hlasivkovej štrbiny ako vánok. Pri tomto spôsobe dýchania v nádychovej fáze pracuje brucho, spodné časti hrudníka a chrbta vytláčane von. Takéto dýchanie poznáme pod názvom normálne alebo Budhistické dýchanie. Opačným, Taoistickým spôsobom, je označované dýchanie v prípade, ak sa počas nádychu brucho a spodné časti hrudníka a chrbta vťahujú dovnútra. Polemickou sa stáva debata o sústredení väčšej pozornosti na fázu nádychu alebo výdychu. Ja sa prikláňam k názoru, že udržanie nepretržitej pozornosti na dýchanie je nie menej dôležité, ako dýchanie samotné (či už sa jedná o nádych alebo výdych, pričom dbáme na to, aby vaša kapacita nádychu nepresiahla 70%). Ak toto zvládnete v statickej pozícii môžete to skúsiť za pohybu, pri jazde na bicykli alebo chôdzi na čerstvom vzduchu, pri meditácii, cvičení či jednoducho pri bežnej, každodennej činnosti ako je napríklad aj práca z PC, na NC stroji či šoférovanie. Len pravidelné, dennodenné cvičenie môže priniesť očakávané výsledky. Doba praktikovania nemusí byť dlhá, začína sa na pätnástich minútach a stačí maximálne jedna hodina. Záleží na tom, v akej fázy vyspelosti praktikovania sa práve nachádzate. Najlepšie sa cvičí ráno pri východe slnka alebo naopak pri západe. Najideálnejšie je zvyknúť si na pravidelný každodenný režim, pričom je odporúčané cvičiť aj viac krát denne. To sa však týka hlavne tých, ktorí majú nejaké zdravotné problémy. Samotné praktikovanie netreba znásilňovať. Vytvorte si pohodu, aby ste mali z prevádzania dýchacieho cvičenia radosť a nie stres. Niekedy to ide ľahšie a niekedy sa trápime, a tak si ten čas skrátime „veď nie každý deň sú Vianoce“. A keď sa táto prirodzená metóda stane vašim návykom, môžeme takto dýchať dvadsaťštyri hodín denne, nonstop, bez ohľadu na to, koľko trvá vaša jedna fáza dýchania.

Na záver Vám prajem, aby váš dych bol dlhý, ľahký a uvoľnený. Nikým a ničím nerušený a nech vaša bránica dostane dostatočný priestor na to, aby sa mohlo vaše dýchanie hrdiť prívlastkom Bránicové.