

O sebeléčebné a regenerační schopnosti na úrovni podvědomí se dozvíte více ve třetí kapitole.

Břišní vs. hrudní dýchání

Bloudivý nerv (*nervus vagus*), představitel parasympatického nervového systému, je významně stimulován hlubokým bráničním dýcháním.

Horní části plic jsou bohatší na sympatické receptory. Proto je rychlé a povrchové dýchání typické pro stres, paniku a zvýšenou fyzickou aktivitu, zatímco hluboký, klidný a pomalý „břišní dech“ za použití bránice navozuje stavy relaxace a regenerace.

Nosní dýchání

V nose proudí vzduch přes labyrint nosních skořep, které jsou pokryty bohatou sliznicí umožňující filtrovat, zvlhčovat a ohřívat vdechovaný vzduch. Nosní sliznice zároveň produkuje významné množství oxidu dusnatého (NO). Tato molekula hraje klíčovou roli v kardiopulmonálních funkcích, protože působí zvětšení průchodnosti cév a průdušek. Pokud tedy dýcháme nosem, přirozeně si vytváříme látku, která roztahuje průdušky a umožňuje vyšší dechovou kapacitu. Vzduch se nosním dýcháním navíc přirozeně filtruje, ohřívá a zvlhčuje, čímž se významně snižuje riziko plicních infekcí.

CO LZE JEŠTĚ LÉČIT DECHOVÝMI CVIČENÍMI

- **Žaludeční reflux.** Při gastroezofageální refluxní chorobě (GERD) nefunguje správně dolní jícnový svěrač a natrávená potrava se vrací z žaludku do jícnu, což působí pálení, bolest a poruchy trávení. Tuto poruchu lze upravit dechovými cvičeními, která posilují brániční svaly a upravují tonus dolního jícnového svěrače.

- **Astma a chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN).** Dechová cvičení zlepšují plicní funkce posílením dýchacích svalů a zlepšením elasticity plicní tkáně. Dále u nemocných podporují průchodnost průdušek (pravděpodobně díky zvýšeným hladinám oxidu uhličitého při pomalém dýchání), zlepšují fyzickou kondici i subjektivní vnímání příznaků.
- **Podpora slizniční imunity.** Několik dechových technik (jako například *ujjayi*, *kapalabhati* nebo *bhramari*) mechanicky podporuje prokrvení sliznice dýchacích cest, čímž se stimuluje slizniční imunita jakožto první obranná bariéra.
Technika *bhramari* (neboli „včelí bzučení“) zvyšuje uvolňování oxidu dusnatého z paranazálních dutin až patnáctinásobně ve srovnání s klidovým stavem, což významně zlepšuje průchodnost dýchacích cest.
- **Kardiovaskulární funkce.** Dechové techniky mohou dlouhodobě korigovat chronickou hypertenzi a další rizikové faktory srdečních onemocnění. Je popsáno, že například kontrolované pomalé hluboké brániční dýchání (4–6/min) způsobuje díky aktivitě bloudivého nervu významné snížení srdeční frekvence a systolického krevního tlaku.
- **Zdraví nitrobřišních orgánů.** Hluboké brániční dýchání spolu s aktivací břišních svalů významně zlepšuje prokrvení, okysličení a lymfatickou drenáž vnitřních orgánů, což je důležitý preventivní faktor proti chronickým onemocněním a zánětům.
- **Bolesti dolní části zad.** Aktivace bránice má významný terapeutický účinek na bederní oblast páteře, kam se její vlákna upínají. Správným bráničním dechem tak dochází k posílení hlubokého stabilizačního systému a korekci postavení páteřních obratlů.
- **Úzkost a deprese.** Pravidelná dechová cvičení způsobují významné zlepšení psychických poruch spojených s hladinami stresových hormonů, jako je například úzkost, deprese a panika, což se vysvětluje působením bloudivého nervu na stresovou osu HPA.