

## PŘÍBĚH



### Markéta Soldánová, 38 let, pojišťovací zprostředkovatel (poradce)

Rostá mi poprvé vstoupil do života začátkem roku 2022, kdy jsem se cítila stále unavená, podrážděná, přepracovaná a tlustá. V době, kdy jsem laškovala s otužováním a metodou WHM. Náhodně mi můj „chytrý“ telefon nadělil Rostovo video (naštěstí se neděje nic jen tak), kde právě Rostá uvádí srovnání chyb, které lidé často při těchto metodách dělají. Ani já nebyla výjimkou... A ejhle, i já najednou zjistila, že říká věci, které dávají smysl. Pamatuji si to jako dnes, když mi hlavou proběhla myšlenka: „Ten borec není vůbec blbej...“ – hahaha – „... něco na tom bude.“ Tady začíná můj první krok k 5PZ.

Další krůčky vedly přes Duši K, kde mi došlo, že to s mým dechem nebude úplně nejlepší. Před prvním měřením KP se ozvalo moje ego s první facou: „Tak přece nejsi blbá a umíš dýchat!“ Pravda byla opakem – KP na hodnotě 8 – fiha, další faca. Vmžiku jsem si zvědomila, že je potřeba věnovat se vlastnímu dechu – nemůžu nic ztratit, jen získat. Začít s praktikováním dechových technik na prodloužení KP s respektem a úctou bylo moje nejlepší rozhodnutí. Kdybych si to nevyzkoušela na vlastní kůži, nikdy bych nevěřila, že něco tak „banálního“, jako je dech, mi ovlivní postupem času tolik věcí – náladu, pohodu, vnitřní klid i hmotnost. Nemálo mě ovlivnil i Rostův životní příběh.

Postupně jsem si prošla další videa, která mi vždycky něco dala. Postupně jsem došla až k půstům. Léta jsem bojovala s nadváhou, nikdy jsem neměla silnou vůli a nemohla shodit ani kilo. Jako jedinému se Rostovi povedlo naučit mě „nežrat“ – hahaha. Díky jeho systému se mi povedlo zhubnout. Zpětně musím uznat, že mi to změnilo život k lepšímu. Naučila jsme se mít se ráda a nedělat ze sebe popelnici. S rostoucí hodnotou KP se cítím skvěle. Komplexní systém 5PZ v rámci otužování, dechu, pohybu, mentální pohody a vyvážené stravy mi otevřel novou cestu k sobě a z mého pohledu je naprosto ideální. Každý si v něm může najít právě to, co potřebuje.

Nikdy předtím by mě nenapadlo, jak mi jedno „náhodné“ video změnilo život k lepšímu. Toto je možno ohodnotit až zpětně, proto tímto děkuji Rostovi za to, že je skvělý učitel, inspirátor a především člověk. Se systémem 5PZ pokračuji s respektem a úctou dál, protože to prostě STOJÍ ZA TO!

Díky, Rostá a Peťko, jste skvělí...



### Přirozená dechová pauza

Jakmile se postupným tréninkem\* dostaneme na úroveň, kdy je kontrolní pauza – tedy měřitelná jednotka kvality dechu – na hodnotě 25 vteřin, pak se v dechovém vzorci po výdechu objeví první vteřina tzv. **přirozené dechové pauzy**.

Pokud tedy navyšujeme KP nad hodnotu 25 vteřin do spektra funkčního dýchání, získáme tím v dechovém vzorci 1 vteřinu po výdechu navíc. Když pak KP navyšujeme dál na hodnotu 40, po výdechu se objeví asi 4 vteřiny navíc. Co to pro nás v realu znamená? Zvyšující se přirozená dechová pauza našemu tělu umožní, aby nenapadalo kvalitu dechového vzorce, když se budeme věnovat pohybové aktivitě nebo řeči. Tělo si totiž nejprve vezme z těchto vteřin navíc, které jsou mu k dispozici právě po výdechu, tedy nezačneme lapat po dechu.



\* Youtube:  
**DÝCHÁNKY 20**  
*Jak si navýšit kontrolní pauzu (KP) – 2 techniky v praxi a souvislosti*

A proto po navýšení KP do funkčního spektra již postupně nedochází k hyperventilaci neboli předýchávání ani při rychlé chůzi či běhu nebo jízdě na kole a transport kyslíku z krve do buněk je tímto plynule garantován. I z tohoto důvodu je navýšování kontrolní pauzy tak důležité.

V dnešní době se za ideální považuje KP v hodnotě 40, ale ještě v 60. letech minulého století končila tabulka měřitelnosti KP až na hodnotě 240, což je naprosto neuvěřitelné číslo, které je s ohledem na současný, vysoce komfortní život úplně mimo jakékoli reálné představy. Samotný Dr. Buteyko měl dle dohledatelných zdrojů KP asi 200.

Důležité je, aby nám došlo, že je dobré na chvíli ustoupit z výkonu (zpomalit), aby tělo bylo i při pohybu stále schopno dýchat tak, že dech téměř neslyšíme. Postupně tak můžeme zvyšovat toleranci na CO<sub>2</sub>, snižovat svou citlivost na jeho nárůst v krvi, a tím také zvyšovat svou KP. Tělo se pak potřebuje nadechnout čím dál tím později a v dýchání tak vzniká úplně nová hodnota a funkčnost.

### Co nejvíce destruuje kontrolní pauzu

Destrukce KP neboli funkčního dechového vzorce nastává především tehdy, když člověk žije vysoce komfortním způsobem života, zároveň se vnitřně stresuje a třeba při mluvení, pohybu či spánku hyperventiluje. A jelikož je to pro něj standardní stav, tak tomu nevěnuje pozornost. V důsledku neustálého pohodlí už jeho tělo není schopné se v případě mírného nepohodlí adaptovat, takže kolabuje nebo onemocní. To, že se moderní člověk vyhýbá bolesti a stále touží po slasti, je základní princip dysfunkce jeho mysli a vede ho do obrovských problémů. Kombinace pohodlného života a zároveň vnitřního stresu je smrtící koktejl, který dobrovolně konzumujeme dlouhá léta.

Destrukce KP tedy primárně spočívá v tom, že člověk žije uspěchaně a pohodlně zároveň. Má příliš mnoho stravy, příliš mnoho mluví a naopak se málo hýbe, zažívá každodenní stres a ještě žije v přesvědčení, že dýchat zhluboka (objemem) je zdraví prospěšné. Moderní člověk má hodně věcí v nadbytku, ale jiné mu zase scházejí – jako třeba pohyb a vnitřní klid.

**Nadměrné dýchání je to nejhorší, co si v rámci chování k sobě nadělujeme, protože způsobuje mimo jiné zánětlivost, astma, chrápání atd.**

KP je dobré navyšovat, ale nikoli jen na základě technik, které všichni pořád vyžadují, ale na základě chování k sobě samému 24 hodin denně 7 dní v týdnu (24/7). Pokud člověk dýchá jemně a pomalu nosem při mluvení, pohybu či spánku, KP i kvalita dechového vzorce narůstají.

### Redukované dýchání je přesně to, oč tu běží

Kouzlo redukovaného dýchání je v tom, že nemusíme řešit nic zvnějšku, samotné redukované dýchání je oním nástrojem změny kvality života, zdraví, pohybu či spánku. Začínáme pracovat sami se sebou a **dýcháme jemně nosem tak, abychom snížili objem i rychlost svého dechu a neslyšeli ho.** Jednoduše nasloucháme svému nosu a dýcháme tak funkčně.

Pokud svůj dech slyšíme, je jisté, že hyperventilujeme a že bychom s tím měli něco dělat. V případě, že ho neslyšíme, víme, že saturace kyslíku je mezi 95–99%, takže se kyslík do buněk dostává a z vedlejších nosních dutin se uvolňuje NO. Redukované dýchání ovlivňuje člověka v souvislostech a v principu 24/7, tedy nonstop a aplikovat ho do běžného života je snadné – jedinou podmínkou je, aby nám na sobě začalo záležet a abychom si sami sebe začali všimnout.

Ještě předtím, než si začneme s dechem hrát, je velmi důležité si uvědomit jednu zásadní věc: 10 minut techniky denně nezmění kvalitu našeho života, pokud zbylých 23 hodin a 50 minut na sebe budeme „kašlat“. Co ji může začít měnit, je přístup k sobě, tedy chování k sobě 24/7.

Představme si lidské tělo jako záhon, o který se nikdo nestará, nekultivuje ho, nezalévá, nekyprí, záhon je plný šutrů, písku, je suchý – a do toho epigenetického prostředí chceme zasadit semínko dechové techniky. Jak asi v tomto prostředí může semínko vykvést a začít fungovat a žít? NEMŮŽE.

Proto je důležité se o tělo nejdřív postarat (zalít ho, zkyprit, zkultivovat), což v principu dechu znamená propojit základní chování k sobě, které nás drží při životě, tedy dýchání s pohybem, mluvou a spánkem 24/7. Pokud přestanu na základě tužeb své nekultivované mysli tvořit prostředí, kde dechový vzorec absolutně nestihá mé dopaminové potřeby po pohybu, mluvě atd., pak mohu něco změnit. Jinými slovy začnu pohyb a mluvu vnášet funkčně do dechového vzorce, nikoli vkládat dech naprosto dysfunkčním způsobem do pohybu či řeči. Teprve pak se začnou dít věci.

## Jak si funkčně hrát s dechem

Začněte uplatňovat základní principy redukováného dýchání – **biochemii**, **biomechaniku a kadenci** – a ozdravte svůj dechový vzorec. Což je základ dechových cvičení systému Buteyko a OXYGEN ADVANTAGE®. Naším cílem nyní bude věnovat se každé části zvlášť a ve finále je propojit v ucelený proces zdravého funkčního dýchání.

### Biochemie

Biochemie dechu vede ke snížení citlivosti na  $\text{CO}_2$  (zvýšení tolerance na narůstající hladinu  $\text{CO}_2$ ), a tím ke zlepšení schopnosti využívat kyslík. Jak být sám sobě oním biochemikem? Jednoduše tak, že se zaměříte na **dechový objem**, přesněji že ho budete normalizovat.

Snížíte objem a rychlost vdechovaného vzduchu (asi o 20%) za účelem vytvoření jemného diskomfortu. Dosažení jemného nedostatku vzduchu ukazuje, že došlo k nahromadění  $\text{CO}_2$  v krvi, tím se zaručí lepší okysličení buněk, tkání a orgánů a rozšíří se cévy.

Díky biochemii se také hromadí **oxid dusnatý (NO)** v nosních dutinách, odkud může cestovat do plic, kde pomáhá sterilizovat vzduch a uvolnit dýchací cesty a cévy kolem plic – přechod kyslíku do krve je tak mnohem snazší.



### Dechové cvičení na biochemii: po dobu 4 minut dýchejte lehce.

Není vhodné pro jedince se závažnými zdravotními problémy (KP pod 5 sekund), osoby trpící úzkostmi a panickými atakami a pro ženy v prvním trimestru těhotenství.

Dýchejte lehce, jemně, neslyšně – jako by vám nosem procházel jen „lehký vánek vzduchu“.

1. Posadte se vzpřímeně na židli nebo s překříženýma nohama na zem, případně si lehněte na záda. Pokud sedíte, představte si kousek provázku navázaný na vrchol vaší hlavy, jak vás jemně vytahuje nahoru směrem ke stropu.
2. Položte jednu ruku na hrudník a druhou na břicho.
3. Pozorujte svůj dech, jak chladnější vzduch vstupuje nosem a o trochu teplejší vzduch z něj vychází ven.
4. Dýchání zpomalte, mělo by být jemné, tiché a klidné – v nosních dírkách téměř necítíte nádech a výdech, jemné chloupky v nose se nepohnou.

Cílem je dosáhnout pocitu „hladu po vzduchu“, jako byste **potřebovali vdechnout o trošku více vzduchu**. Abyste vytvořili pocit nedostatku vzduchu, měli byste dýchat méně, než když jste začali. Pohybům bránice nyní nevěnujte pozornost, soustřeďte se jen na „tenký provázek vzduchu“ proudící nosem.

Pokud začnete pociťovat, že se dostáváte do stresu a tempo dýchání se začíná zrychlovat nebo dech začíná být nepravidelný, je potřeba po vzduchu až příliš velká. Jestliže se to stane, **odpočiňte si 20–30 sekund** – dýchejte tak, jak jste zvyklí, a začněte znovu. Je zcela běžné, že ze začátku budete muset během tréninku několikrát odpočívat. Nebuďte v křeči, nesnažte se dech zadržovat, a tím zasahovat do práce dýchacích svalů. Ale zkuste se jen uvolnit a relaxovat – pomalý nádech dovnitř a s každým výdechem si uvědomujte větší a větší uvolnění.

Cílem tohoto cviku je cítit mírný „hlad po vzduchu“ – jako byste se potřebovali nadechnout o trošku víc. Je to způsobeno nahromaděním  $\text{CO}_2$  v krvi. Jedná se o velmi cennou zpětnou vazbu, která vám pomůže určit, že cvičíte správně a že redukovujete svůj dechový objem směrem k normálu, a tím i navyšujete svou KP a kvalitu svého dechového vzorce.