Martina Penxová – DeepEn

www.zdravedychanie.sk

DYCH

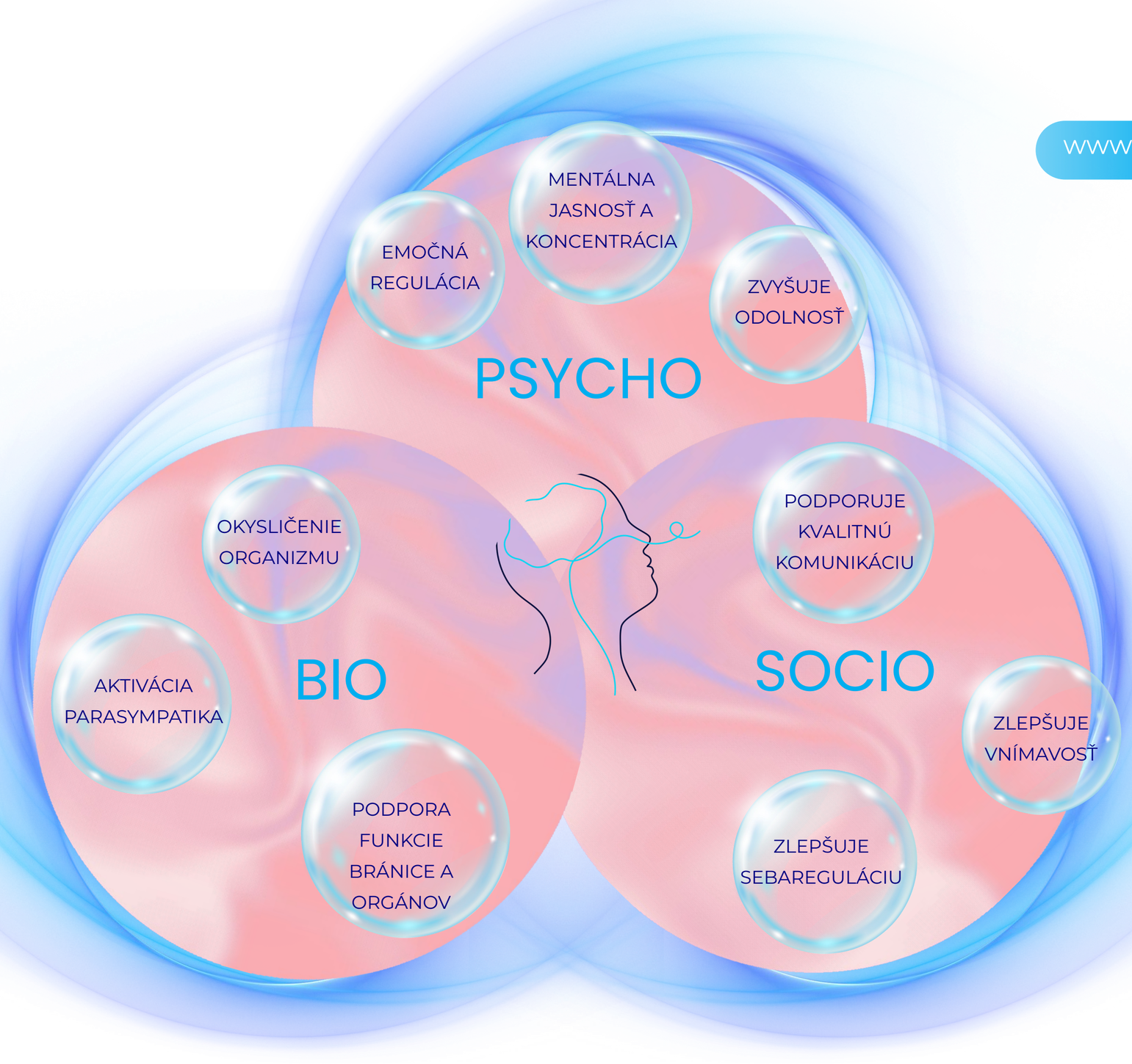
AKO LIEK

Optimalizácia zdravia
v digitálnej dobe

- ZDRAVIE
- VITALITA
- ROVNOVÁHA

DeepEn

www.zdravedychanie.sk



DeepEn **Martina Penxová – DeepEn**

www.zdravedychanie.sk

01	Predstavenie **SPOZNAJ SVOJ DYCH**	10 mins
02	**RANNÉ ROZDÝCHANIE**	10 mins
03	**RANNÉ ROZHÝBANIE KOSTÍ**	10 mins
04	**ROZDÝCHAJ TO!** menej napätia, viac energie počas dňa	10 mins
05	Otázky a odpovede	5 mins

Definícia zdravého (funkčného) dýchania

- ČISTÉ
- TICHÉ
- JEMNÉ
- DOSTATOČNE PREHĹBENÉ
- S PREDĹŽENÝM VÝDYCHOM

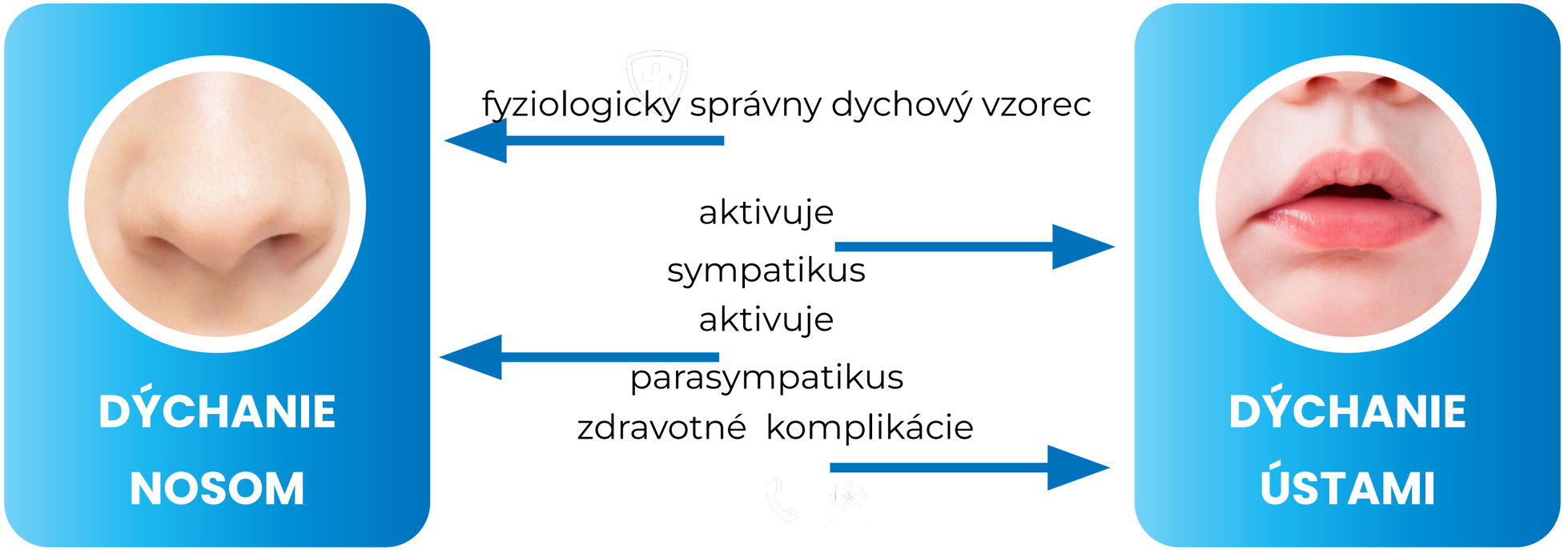
Základné princípy zdravého dýchania

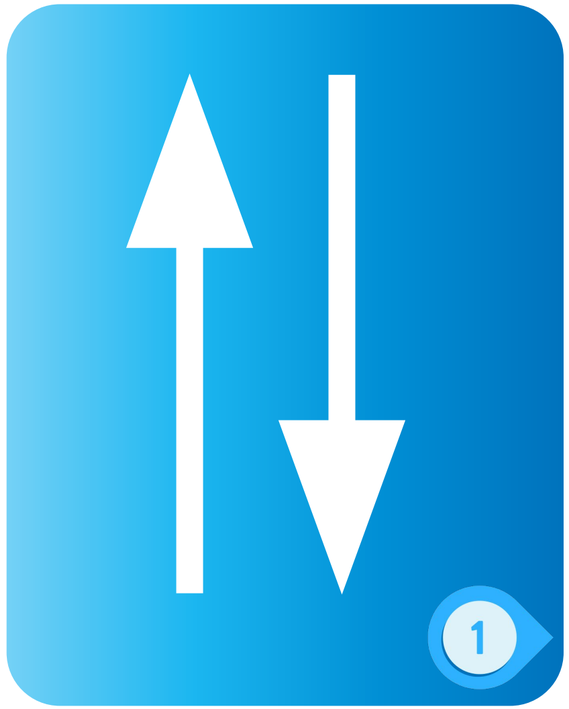
DÝCHANIE NOSOM

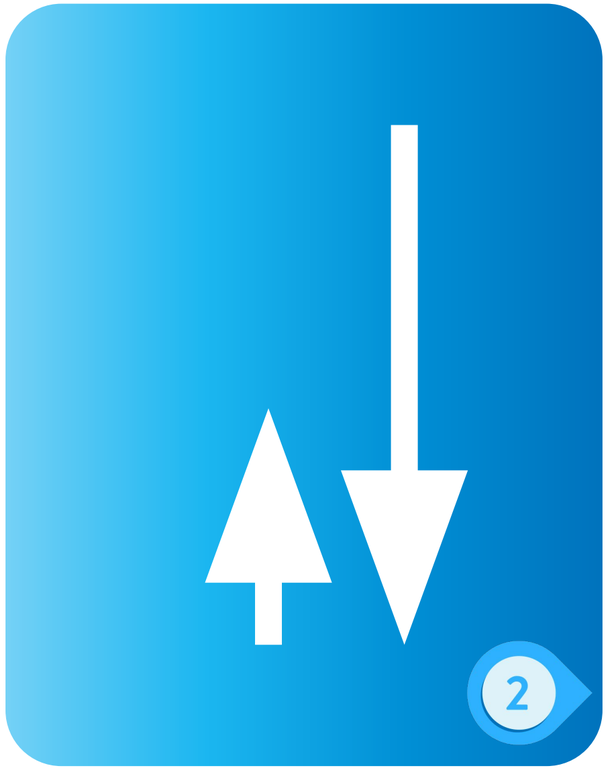
DÝCHANIE BRÁNICOU

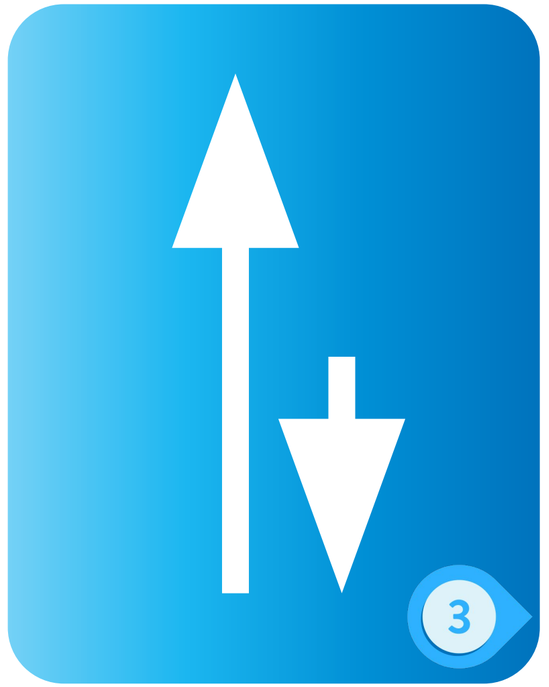
MAX. VYUŽITIE VITÁLNEJ KAPACITY

Dýchanie nosom a jeho význam




1


2


3

Martina Penxová – DeepEn

Funkčné dýchanie
= dýchanie bránicou

Funkčné dýchanie je

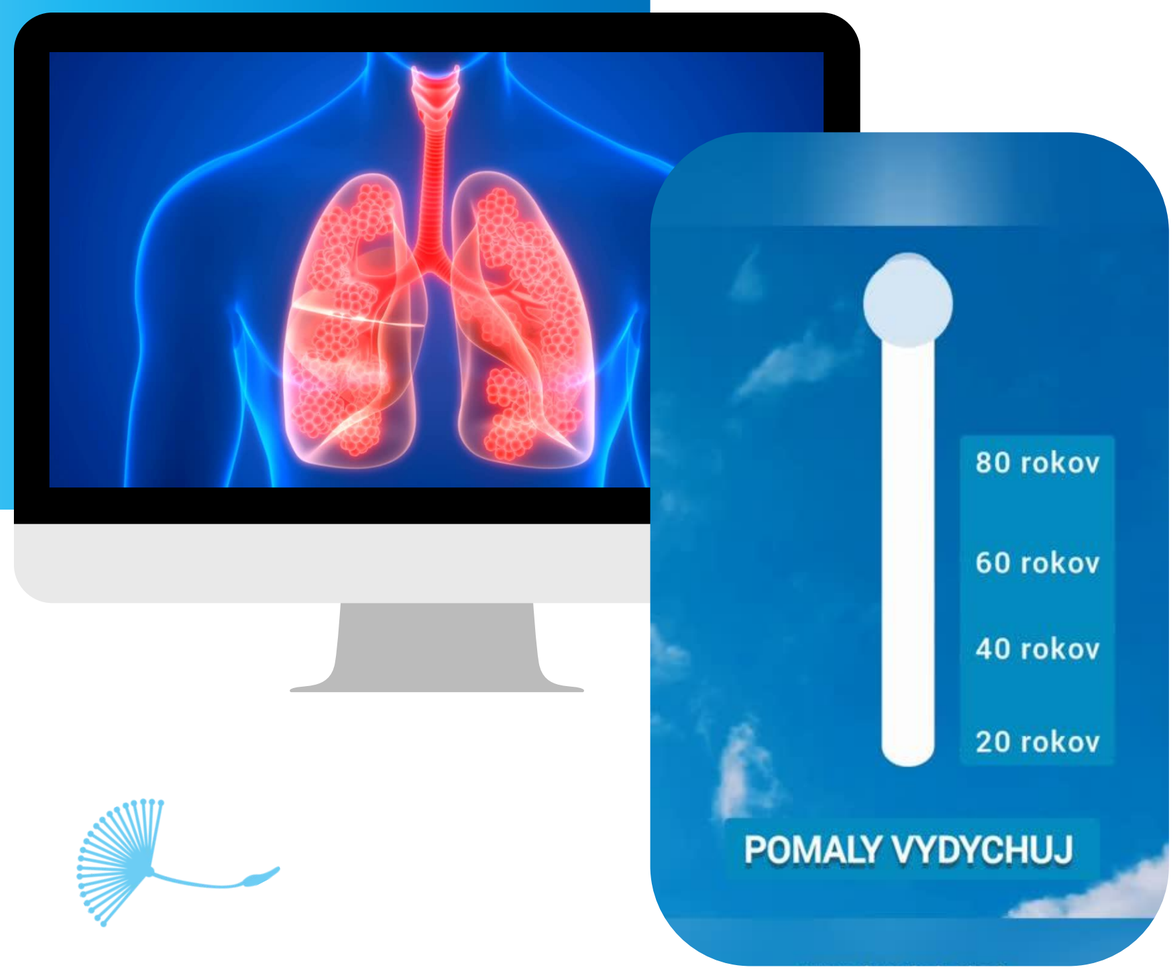
- dýchanie nosom
- dýchanie za pomoci bránice a ostatných svalov dýchacieho systému (medzirebrových a ostatných pomocných dýchacích svalov)

Zabezpečuje

- zdravý vývin a dobrú imunitu
- správne zapojenie hlbokého stabilizačného systému (CORE),
- plnohodnotné dýchanie - využitie vitálnej kapacity pľúc
- správne držanie tela

Martina Penxová – DeepEn

www.zdravedychanie.sk



Vitálna kapacita

pľúc

Vitálna kapacita

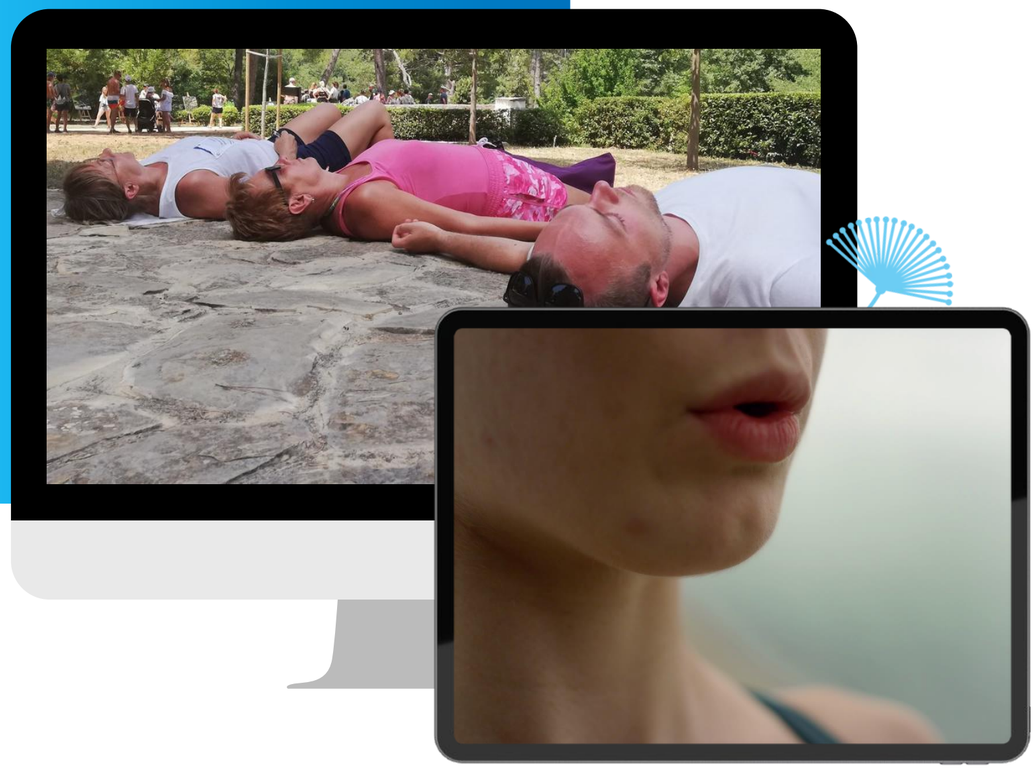
Objem vzduchu, ktorý môže človek maximálne vydýchnuť po maximálnom nádychu.

Oslabuje sa...

- vekom = strata elasticity tkaniva
- chorobami dýchacieho systému
- nadváhou a obezitou
- skoliózou a deformáciami hrudníka
- zníženou fyzickou kondíciou
- dlhou expozíciou škodlivými látkami

Martina Penxová – DeepEn

www.zdravedychanie.sk



Ranné rozdýchanie pre telo, myseľ i dušu

Vedomé pozorovanie dychu

Kdekoľvek, kedykoľvek

Aktívny predĺženie výdychu

Dýchacia technika pre aktiváciu parasympatického nervového systému

Koherentné dýchanie

Dychová technika zameraná na podporu koherencie mozgu a srdca

Martina Penxová – DeepEn

www.zdravedychanie.sk

Ranné
ROZHÝBANIE KOSTÍ

Cvičenie zamerané na posilnenie
hlbokého stabilizačného systému
a zlepšenie pružnosti chrbtice najmä v
oblasti hrudníka

Martina Penxová – DeepEn

www.zdravedychanie.sk

ROZDÝCHAJ TO!

Dychové techniky pre posilnenie odolnosti

Vedomý povzdych

Technika zameraná uvoľnenie napätia a frustrácie

Aktívne posilnenie bránice

Technika zameraná na posilnenie bránicového dýchania a okysličenie organizmu

www.zdravedychanie.sk

Ďakujem za pozornosť

zdravedychanie.sk

akademia.nadychnisazivota.sk

info@zdravedychanie.sk