



# Zdravé dýchání

Jarmila  
Mandžuková

VYŠEHRAĐ

# Zdravé dýchání

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.ivysehrad.cz](http://www.ivysehrad.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Jarmila Mandžuková**  
**Zdravé dýchání – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

# Zdravé dýchání

Jarmila  
Mandžuková



VYŠEHRA D



# Úvod

## **Milí čtenáři,**

je pro mě velmi vzrušující psát tuto knihu, knihu o životě. Neboť dech je podstatou našeho života, nejdůležitějším faktorem, který ovlivňuje naši vitalitu a také délku našeho života. **NÁŠ život je NÁŠ dech a správné dýchání je klíčem ke zdraví a spokojenému životu.**

Vše, co vám v knize předkládám, je pro mne POKLADEM. Je to výběr toho, co opravdu funguje, co jsem měla možnost ověřit si nejen sama na sobě, ale i při seminářích a přednáškách. Nejlepší zpětnou vazbou pro mne je znovunalezená životní energie, nová jiskra v oku a rozzářené úsměvy. Změny a dosažené výsledky jsou pro mne potvrzením, že jsme společně na správné cestě.

To nejdůležitější, co k životu potřebujeme, máme zadarmo. Většina lidí bere dech, výdech a nádech, jako samozřejmost. Náš dech je však výborný nástroj pro ovlivňování naší psychiky, zdravotního stavu a jednotlivých orgánů, čímž ovlivňuje zcela zásadně délku našeho života. Náš dech může působit jako skutečný všelék. Pojdme se tedy vydat za jeho tajemstvím.

Mojí snahou není naučit vás vyumělkovanému a násilnému dýchání, ale především **obnovit, prohloubit a znovuobjevit krásu přirozeného dýchání**, které nám dodává energii a životní sílu, elán a léčí nás. **Tato kniha by pro vás měla být průvodcem na cestě ke zdraví.**

Poznejte úžasnou sílu dýchání a dechových technik. Mějte mysl otevřenou a buďte ochotni změnit vztah ke

svému tělu i sami k sobě. Přeji si, aby moje kniha obohatila váš život a stala se rádcem správného dýchání a zdraví. Touto knihou bych chtěla posílit vaše šance, že budete žít dlouhý, vitální a zdravý život.

**Udělejte to nejzákladnější pro vaše zdraví, objevte sami sebe a restartujte svůj život.**

**Přeji vám klidný dech a šťastný život.**

*Jarmila Mandžuková*  
*[www.jmandzukova.cz](http://www.jmandzukova.cz)*

# Lidské tělo je zázrak

*Tělo je to nejhodnotnější,  
co pozemský člověk dostal na svou pozemskou pouť.*

Abd-ru-shin – Ve světle pravdy – Poselství grálu

Člověk je součástí přírody a naše tělo vytváří nejužší spojení s přírodou. Je to naše radost i naše zodpovědnost. Je to krásný pocit, když v těle funguje vše, jak má, je to největší ZÁZRAK. Tělo je opravdu úžasný a nesmírně složitý mechanismus, který pracuje velmi účinně. Slouží nám sedmdesát, osmdesát, devadesát let a ani dnešní moderní věda není schopna sestavit tak dokonalý mechanismus, jenž by byl srovnatelný s naším tělem. Ale my si to ne vždy uvědomujeme, necítíme k tělu lásku a vděčnost a chováme se k němu bezohledně. Svě tělo bereme jako samozřejmost a ignorujeme ho až do chvíle, kdy se v něm něco porouchá a vynutí si pozornost bolestí, která je vlastně výkřikem našeho těla, neboť se mu nedostává to, co potřebuje. Pak teprve zpozorníme a zjišťujeme, co nám vlastně chybí.

Naše tělo plní celou řadu funkcí a zvládá úžasné věci – pohyb, zpracování a trávení jídla, zásobuje všechny orgány živinami, slouží nám, když jsme bdělí, když spíme. Naše tělo má svou moudrost – nechává tělem cirkulovat krev, tepat srdce..., vše funguje bez naší pomoci. Tělo je mnohem inteligentnější, než jsme my, proto byly důležité věci svěřeny našemu tělu. Kdybychom se měli sami starat například o dýchání, neustále bychom zapomínali, že máme dýchat a je jasné, jak by to dopadlo.

**Dýchání je prvotní potřebou člověka.** Dýchací ústrojí a jeho funkce patří k tomu nejdůležitějšímu, čím je podmíněn a čím se projevuje náš život. Dech tvoří základnu všech životních dějů. Dechem do svého organismu dostáváme cenný **kyslík**, který potřebují všechny buňky těla. Putuje nejprve do plic, kde je následně separován a odtud je poslán do všech dalších částí těla. Správné dýchání spočívá v přísunu maximálního množství životadárného kyslíku. Výdechem je z těla odváděn **kysličník uhličitý**. Tento odpadní produkt dýchání přijímají rostliny a při fotosyntéze ho opět transformují na kyslík. Za blahodárny kyslík vděčíme naší přírodě, našim rostlinám.

**Dýchání je komplexní proces, probíhající automaticky, bez našeho vědomí.** Ale stejně tak můžeme vědomě dýchání ovlivňovat. Ve východních kulturách, jako je například Indie, Čína, Tibet, je vědomí posvátnosti dechu hluboce zakořeněno v prastarých zkušenostech tamního léčitelství, a celostního přístupu v léčbě nemocí. Člověk není „rozkouskovaný“ na kosti, orgány, svaly, nervy, tkáně, buňky..., ale je vnímám jako celek a nedílná součást přírody.

Jednou z hlavních známek sešlosti stářím bývají změny našeho dýchání a problémy s dýcháním, dušnost. Se stářím totiž klesá naše vitální kapacita plic, tedy maximální množství vzduchu, který je možné vydechnout po maximálním nádechu. Bývá nejvyšší ve dvaceti letech, avšak v osmdesáti letech je naše vitalita výrazně snížena! Správným dýcháním můžeme vitální kapacitu plic obnovit, zvýšit, což má za následek, že naše tělo zregeneruje a omládne.

Nesprávně dýchat znamená nejen předčasně stárnout, ale i být odtržen od životodárné síly a vlastně NEŽÍT.



**Důvěřujte moudrosti svého těla. Důvěřujte životu a tedy i sami sobě. Důvěřujte v poselství a moudrost svého DECHU. Život je tak krátký!**



# Zbytečně si ubližujeme

*Jestliže špatně zacházíte s životním prostředím,  
ono na oplátku špatně zachází s námi.*

André-Joseph Léonard

## **Jednou z nejdůležitějších potřeb člověka je čistý vzduch.**

Znečištěné životní prostředí se pro Zemi, i pro každého jednotlivce, stává velkým problémem. Znečištěný vzduch ohrožuje významným způsobem naše zdraví. Zvyšuje onemocnění dýchacích cest všeho druhu, oslabuje naši imunitu a zvyšuje riziko výskytu rakoviny a srdečních onemocnění. Mezi největší zdroje nečistot (oxidů dusíku, kysličníku uhelnatého a dalších škodlivin) patří tepelné elektrárny a průmysl, automobilová doprava, lokální vytápění uhlím nebo spalování odpadu. K nejvíce znečištěným lokalitám z dlouhodobého hlediska patří Ostravsko. Pravidelně zde dochází k překračování limitu pro polétavý prach (PM10) a další znečišťující látky. Další oblastí je Ústecko, zdrojem znečištění je povrchová těžba hnědého uhlí a jeho spalování v uhelných elektrárnách. A poslední rizikovou oblastí je Praha, kde je hlavním zdrojem znečištění především doprava.

Ačkoliv se vzduch v mnohých městech a průmyslových aglomeracích skoro nedá dýchat, málokdy se setkáte s informacemi, že **uvnitř budov** – doma, v práci, při zábavě, ale i v autě, může být ještě hůř. Musíme si uvědomit, že veškerý vzduch, který se k nám domů dostává, pochází z vnějšího prostředí. Přes jaro a léto je plný pylů a prachu, přes zimu

nás sužuje smog. Průměrné hodnoty výskytu těchto látek jsou pak v naší domácnosti 2–5krát vyšší než venku. Navíc uvnitř budov je člověk doslova zahlcen koktejlem chemických látek ze syntetických materiálů, z nichž mnohé prokazatelně škodí lidskému zdraví. Budovy jsou neprodyšně uzavřeny a neprobíhá v nich dostatečná výměna vzduchu. Izolace jsou kvalitní a nevětrá se, aby se nemrhalo drahou energií... Přitom v domech trávíme v dnešní době až devadesát procent našeho času.

## Kdo z nás by nechtěl, aby byl jeho domov čistý, útulný a voňavý?

K nekvalitnímu vzduchu v interiéru ještě musíme přičíst látky, které se do vzduchu v bytě uvolňují díky našim domácím činnostem. Běžně používáme řadu prostředků, které v sobě obsahují rozpouštědla a těkavé organické sloučeniny, vdechujeme výpary z kosmetických a tělových přípravků. Každodenní dýchání chemikálií z úklidových prostředků může způsobit škody na plicích a výrazně tak snížit plicní funkce. Při úklidu vdechujeme částičky prostředků, které působí na sliznice dýchacích cest, což vede v dlouhodobém horizontu k trvalým změnám na plicích.

K navození pocitu pohody a čistoty používáme nejrůznější **čisticí prostředky, aviváže, osvěžovače vzduchu**, které nejsou ničím jiným než koktejlem chemikálií včetně karcinogenních látek, např. benzenu, toluenu nebo formaldehydu. Připočteme-li k tomu ještě prach, roztoče, kouř z cigaret, je to už dostatečný důvod pro to, abychom kvalitě vzduchu v našem obydlí věnovali zvýšenou pozornost.

Také obyčejné **parafínové svíčky** při hoření uvolňují do vzduchu některé škodlivé látky, například benzen, a knot může obsahovat těžké kovy. Bezpečnější jsou voskové svíčky, ale je nezbytné dostatečné větrání místností, kde je používáme.

## Co dělat, abychom eliminovali škodlivé látky?

Lidé, kteří žijí v oblastech se znečištěným ovzduším, by měli co nejčastěji jezdit do čistších oblastí, do lesa, k moři, do hor. Možné je i pořídit si vzduchový filtr (alespoň do jedné místnosti). Velmi čistý vzduch venku je brzy ráno nebo po bouřce. Vzduch čerstvě voní, není znečištěný, a také má v sobě nejsilnější energii. Právě v této denní době je dobré se pořádně vydýchat.

**Často větrejte.** Důležité je dbát na správné větrání – vícekrát denně zcela otevřeným oknem (nikoliv ventilací) po dobu několika minut. Ačkoliv to za studených dní nebývá příjemné, jediné venkovní vzduch může eliminovat škodlivé látky v místnostech.

Místo běžně dostupných čistících prostředků k úklidu raději používejte jen čistou vodu a utěrku z mikrovlákna. Nepoužívejte chemické osvěžovače vzduchu, které obsahují škodlivé a karcinogenní látky, a již v malých koncentracích vyvolávají potíže s dýcháním a způsobují bolest hlavy. Dejte přednost přírodním látkám, bylinkám a podobně.

Z uvedeného vyplývá, že k faktorům, které výrazně ovlivňují lidské zdraví, bezpochyby patří znečištěné ovzduší a naše moderní domovy. Nárůst nemocí je toho důkazem. Srdeční problémy, mrtvice, rakovina plic a plicní onemoc-

nění jsou nejčastější příčinou smrti způsobenou znečištěným vzduchem. **Tiše chřadnoucí svět v důsledku znečištěného životního prostředí nám to oplácí tím, že chřadneme i my.**

# Dýcháme – abychom žili

*Život se děje skrze dech,  
dech dodává život...*  
upanišada Čhándógja

Zkuste chvíli nedýchat – jak dlouho to vydržíte? Maximálně minutu? Vidíte, jak je dech pro naše tělo důležitý a přesto, jak málo mu věnujeme pozornosti? Místo toho, abychom se zabývali podstatnými věcmi, co děláme? Zabýváme se donekonečna minulostí, kterou už nemůžeme změnit, nebo přemýšlíme s obavami a strachem o budoucnosti. Ale proč se bát budoucnosti a dělat si starosti, když ani nevíme, co bude za pět minut?

**Dech je prvním aktem života každého z nás.** Náš čas, vyměřený tady na Zemi, bude ukončen posledním výdechem. Ale co mezi tím? Mezitím žijeme a dýcháme. Mezi nádechem a výdechem probíhá celý náš život. Souvislost mezi dechem a naším životem je tedy naprosto zřejmá. Dýchání je základem života a sahá až k základním kořenům „bytí“. Jestliže nastane v dýchání omezení, je člověk vážně ohrožen na životě. **Bez dechu není života, nemůže ani začít, ani trvat.**

Některé kultury věří, že život začíná prvním nadechnutím a končí vydechnutím posledním. Všemocný prý přiděluje každému z nás jistý počet dechů a život člověka končí, když je tento počet vyčerpán – tedy dobrý důvod, proč se naučit dýchat vědomě, kvalitněji a pomaleji. Slyšeli jste někdy o někom, že má *dlouhý dech*? V přeneseném smyslu

je dlouhý dech symbolem převahy a charakterizuje úspěšného člověka, někdy se říká, že *dlouhý dech je dech vítězů*. Kdybychom si plně uvědomovali tuto pravdu, jistě bychom si dávali záležet na dýchání! Dlouhý dech nám umožní opravdu si „*vydechnut*“, odpočinout. Dlouhý dech je zárukou zdraví a dlouhověkosti a určitě se vyplatí, když se budeme věnovat dechovým metodám a trénovat delší, plnohodnotnější dýchání. Někdo moudrý řekl: *Člověk je tak velký, jak velký je jeho dech. Člověk je tak nekonečný, jak nekonečný je jeho dech.* **Dech je podstatou našeho života, nejdůležitějším faktorem, který ovlivňuje naši vitalitu, a také délku našeho života.**

**Dech a život jsou synonyma.** Dech je mostem, který nás spojuje s naším tělem. Dech nám otevírá enormní možnosti. S každým nadechnutím přijímáme spolu se vzduchem energii, a to nás udržuje při životě. Dech je také mostem mezi námi a vesmírem, či chcete-li kosmickou energií. Skrze tělo k nám přichází vesmír. Tělo je vesmírem, který máme v sobě. V současné moderní společnosti věnujeme dechu pozornost především tehdy, když nefunguje vše, tak jak má, tedy pokud máme problémy s dýcháním. Přitom dechových potíží neustále přibývá, což je důsledek znečištěného ovzduší, nesprávné výživy, nadváhy a obezity, nedostatku pohybu, tedy vnitřní i vnější „nepohyblivosti“. To vše překáží přirozenému, volnému a radostnému proudění dechu. **Budete-li zhluboka dýchat – pomyslný strom života se zazelená, zesílí a rozkvetne.**

**Dýchání je klíč ke zdraví a radosti.** Správné dýchání zlepšuje vitální funkce organismu, zpomaluje stárnutí a léčí všechna psychická i fyzická trápení. Pomáhá bojovat proti nemocem a dalším neduhům, podporuje nemocné nebo

dysfunkční orgány. Kvalitní dýchání prokazatelně prodlužuje život a zejména zlepšuje jeho kvalitu. Správné dýchání pozitivně ovlivňuje činnost mozku, naši paměť i koncentraci, ale i krevní oběh, látkovou výměnu... Bez správného hlubokého dýchání neodstraníme z krve kysličník uhličitý a nevytvoříme tak v těle optimální podmínky pro všechny důležité životní pochody. **Dýchat znamená žít. Dýchat správně znamená žít dlouho a v dobrém zdraví.**