

# Brániční dýchání

## Dech a postura

Je empiricky podložené, že dechové pohyby přímo ovlivňují držení těla. Hlavní posturální sval je bránice. Je součástí hlubokého stabilizačního systému a je to hlavní dýchací sval. Reaguje jako první na záměr pohybu.

## Bránice

Okraje bránice jsou pevně srostlé s tělní dutinou, a tak je bránice schopna ovlivnit poddajné stěny tělní dutiny a tím ovlivňovat posturu. Nové studie zkoumající aktivitu bránice pomocí magnetické rezonance (Čumpelík, 2006; Kolář, 2009), zřetelně prokazují nejen její dechovou, ale i posturální funkci. Zpevněním bránice při velké zátěži dojde ke zpevnění žeberního oblouku a mezižeberní svaly zajišťují ventilaci při menším nároku na kyslík.

Brániční dýchání je dýchání plným jógovým dechem s vědomím, že bránice s nádechem klesá směrem dolů a vytváří tak "píst", díky kterému se prodlužuje páteř a ramena zůstávají v klidu.

## Nácvik správného dechového stereotypu

Aby nedocházelo k tzv. paradoxní funkci bránice, při které se vysouvá hrudník směrem nahoru při nádechu a přetěžují se pomocné dýchací svaly, které se upínají na krční páteř, kvůli čemuž dochází k tuhnutí v oblasti šíje, zapojují do jógové praxe nácvik bráničního dýchání, při kterém zvědomujeme posun bránice směrem dolů při nádechu a tím můžeme značně ulevit oblasti krční páteře.