

## INFORMACE PRO RODIČE

Vážení rodiče,

rádi bychom s Vaším dítětem absolvovali dechová cvičení, potažmo celý kurz **Komplexní dechová reedukace pro děti**, který je kurzem projektu nejen o zdravém funkčním dýchání 5 PILÍŘŮ ZDRAVÍ (pro představu více na [5pz.cz/deti](http://5pz.cz/deti)).

Veškerá dechová cvičení, které máme v úmyslu s dětmi praktikovat vycházejí z vědecky podložené metody zdravého dýchání **BUTEYKO**. Tento kurz i materiál, který dostanou děti k dispozici, vznikl v souvislostech a kooperacích na úrovni zaštitění centrálou Buteykoclinic.com a master instruktorů Buteyko Clinic pro ČR a SR.

Proč chceme praktikovat dechová cvičení? Protože už dávno nedýcháme přirozeně. V současné době dysfunkčně dýchá (hyperventiluje) zhruba 90 % lidí v západní společnosti. Přibližně 50 % populace dýchá pusou. Primární reakce těla na hyperventilaci je až 50% pokles množství kyslíku proudícího do mozku. Dysfunkční způsob dýchání pak ovlivňuje víc, než si možná myslíte. Projevy dysfunkčního dýchání:

- ucpaný nos, tím pádem dýchání ústy,
- hlasité dýchání v klidu nebo při spánku,
- chrápání, spánkové apnoe, noční můry,
- stálá únava, málo energie,
- nesoustředěnost,
- ADD, ADHD,
- křivé zuby, nedostatečný prostor pro zuby v ústech,
- logopedické vady,
- četné zubní kazy,
- zvětšené nosní mandle,
- špatné trávení,
- špatné držení těla, bolest beder, krku,
- zadýchávání se nejen při větší fyzické aktivitě,
- nevýrazné rysy obličeje, křivý nos,
- slabá imunita, častá nemocnost,
- vnitřní nervozita, stres, panické ataky.

## **Co je metoda zdravého dýchání BUTEYKO**

Systém Buteyko vznikl v 60. letech 20. století díky ukrajinskému lékaři Konstantinu P. Buteykovi, který léta pracoval s pacienty s dechovými problémy. Buteyko dýchání je soubor vědecky podložených technik a skládá se z řady dechových cvičení a pokynů specificky navržených pro snížení nadměrného dýchání, klinicky známého jako chronická hyperventilace.

Patří sem postupy na pročištění, zprůchodnění a odblokování nosu, přechod na nosní dýchání a cvičení na obnovení funkce dýchacích cest. Cílem je ozdravení dechu a navýšování jeho kvality, která se u dospělých měří pomocí kontrolní pauzy (KP – dechový test, který vypovídá o úrovni dysfunkčního vs. funkčního dýchání).

Mnoho astmatiků, alergiků, neurotiků a dalších lidí s dýchacími potížemi díky této úžasné metodě zaznamenalo pozoruhodné zlepšení dýchání, což jim umožnilo snížit závislost na lécích a užívat si život v kvalitě, kterou dříve neměli a neznali.

Když se dechová cvičení Buteyko dělají opravdu poctivě a v souladu s tělesnými procesy, úspěšnost je až 95 %. Je to tedy systém zdravého a funkčního dýchání pro lidi, kteří mají nějaké problémy s dýcháním, ale pomáhá i všem ostatním včetně diabetiků.

## **Zdravotní kontraindikace dechových cvičení**

Účelem dechových cvičení je předložit užitečné a zajímavé informace, jak postupovat při ozdravování dechového vzorce u dětí. Dané metody však nenahrazují jakékoli lékařské ani zdravotnické služby.

Kroková dechová cvičení nejsou vhodná pro děti s plicní hypertenzí, epilepsií nebo jinými závažnými zdravotními problémy.

U dětí s diabetem 1. typu může cvičení na zadržení dechu jemně snížit hladinu cukru v krvi, proto je důležité často sledovat hladinu cukru v krvi. Taktéž je důležité, aby dítě před cvičením zkonsumovalo svačinu.

U dětí s těžkým astmatem lektor dohlíží na to, aby dítě bylo schopno ovládat své dýchání ihned po provedení cvičení.

Dětem s vysokým krevním tlakem, kardiovaskulárním onemocněním, nemocemi ledvin, hlubokými depresemi nebo rakovinou se doporučuje procvičovat pouze jemné formy dýchání parasympatického typu, tedy relaxační dechové techniky.

Pokud máte jakékoliv zdravotní potíže či pochybnosti, měli byste vše konzultovat s vaším ošetřujícím lékařem.