

1. Úvod

Dýchání je nejzákladnější funkce, kterou máme k dispozici, ale většina lidí jí nevěnuje pozornost. Program **OXY-ZEN Basic** přináší systematický přístup k tréninku dechu, aby se stal nástrojem pro lepší výkon, zdraví i psychickou odolnost.

Metoda vychází z praxe freedivingu, otužování a sportovního tréninku. V každé úrovni spojuje teorii s praktickými cvičeními.

Čtyři pilíře programu OXY-ZEN:

1. Aktivace a protažení dechových svalů
2. Posílení nádechových a výdechových svalů
3. Hypoxický trénink
4. Dechové vzorce pro uvolnění, aktivaci a regeneraci

Cílem programu je, aby člověk věděl, jak se svým dechem pracovat v různých situacích – při zátěži, regeneraci i stresu.

2. Dech a tělo

Dýchací systém tvoří plíce, dechové svaly a dýchací cesty. Hlavní nádechový sval je **bránice**. Při každém nádechu se stahuje dolů, rozšiřuje prostor v hrudníku a vytváří podtlak, který nasává vzduch do plic.

Pomocné dechové svaly (mezižeberní, krční, prsí) se zapojují při větší námaze. Dýchání je tedy aktivní pohyb, ne pasivní proces.

Proč dech trénovat:

- zvyšuje využití kyslíku ve svalech,
 - snižuje únavu dechových svalů,
 - zlepšuje koncentraci a odolnost,
 - podporuje regeneraci.
-

3. Plný jógový dech

Základní dechový vzorec, na kterém staví vše ostatní.

Postup:

1. Posad' se rovně, uvolni ramena.
2. Nadechni se nosem do břicha – nechej ho lehce vystoupit.
3. Pokračuj nádechem do hrudníku – rozšiřuj žebra do stran.
4. Dokonči nádech ke klíčním kostem.
5. Pomalý výdech obráceně: klíční, hrudní, břišní.

Tipy:

- Dýchej pomalu, bez násilí.
 - Sleduj pohyb dechu v těle.
 - Opakuj 5–10 dechů v klidu.
-

4. Dechová meditace - dech NSDR

Krátká praxe, která pomáhá zklidnit mysl a vrátit pozornost do těla.

Postup:

- Sed nebo leh, příjemná pozice.
- Zavři oči, vědomě sleduj nádech 4 vteřiny a výdech 6 vteřin.
- Pokud myšlenky běhají, jemně se vrať k dechu.
- Délka: 10 - 20 nádechů.

Efekt:

- snižují se hladiny stresových hormonů,
 - roste vědomí dechu,
 - vrací se koncentrace,
 - tělo se přepíná do parasympatiku (režim klidu a regenerace).
-

5. Stretching a jóga pro dechový systém

Cílem je uvolnit horní polovinu těla, zvýšit pohyblivost hrudníku a plic.

Základní cviky:

- protažení paží nad hlavou a za zády,
- úklony hlavy do stran a dopředu,
- protažení prsních svalů a ramen,
- úklony trupu do stran,
- rotace trupu,
- předklony a záklony.

Doporučení:

- Každý cvik doplň o 3 hluboké nádechy a výdechy.
- Při nádechu lehce vytvářej odpor a vědomě roztahuj oblast, kterou protahuješ.
- Při výdechu uvolni a zvětši rozsah.

Tento druh stretchingu je ideální jako ranní rozcvička nebo před hypoxickým tréninkem. Skvělou alternativou je jógová sestava Pozdrav Slunci.

6. Stretching v zádrži dechu

Pokračujeme s uvolňováním nádechových svalů a zvyšujeme pohyblivost hrudníku a plic.

Základní cviky v režimu 2x20 vteřin:

- po rozdýchání uděláme maximální nádech a úklon na jednu stranu na 20 vteřin a pak bez výdechu úklon na druhou stranu na 20 vteřin,
- po rozdýchání uděláme maximální nádech a rotaci na jednu stranu na 20 vteřin a pak bez výdechu rotaci na druhou stranu na 20 vteřin,
- v maximálním výdechu a předklonu zadržíme dech a narovnáme se - vytvoříme tak podtlak a protahujeme bránici,
- v maximálním výdechu a předklonu zadržíme dech a narovnáme se a natáhneme paže před sebe, které spojíme a snažíme se je "odtrhnout" od sebe.

Upozornění:

- je třeba myslet na bezpečnost - místo kolem a v případě "zatmění" okamžitě přerušit cvičení.
-

7. Hypoxický trénink

Hypoxie znamená snížení hladiny kyslíku v těle. Vědomá práce s hypoxií zlepšuje odolnost a schopnost hospodařit s energií.

Bezpečné provedení:

- Cvič v sedě nebo vleže.
- Nikdy neprovádějte hypoxii ve vodě sám.

Základní protokol:

1. Rozdýchej se 2 minuty protokolem NSDR.
2. Zhluboka se nadechni a zadrž dech (50% maximálky).
3. Snaž se zklidnit a uvolnit.
4. Vydrž, dokud se neobjeví první nutkání k nádechu a pak ještě chvíli počkej.
5. Nadechni se pomalu a klidně.
6. Rozdýchání před zádrží zkracuj o 15 vteřin.
7. Opakuj 4-8 krát.

Rozšířený protokol:

1. Dýchej protokolem NSDR.
2. V chůzi dýchej 20 kroků.
3. V chůzi nedýchej 20 kroků.
4. Opakuj 4-8 krát.

Efekt:

- zlepšení tolerance na CO₂,
- efektivnější využití kyslíku,
- posílení psychické stability pod tlakem.

8. Posilování dechových svalů

Stejně jako jiné svaly, i dechové svaly lze posilovat.

Cvik 1 – odporový nádech:

- Nadechni se nosem proti lehkému odporu (polozavřené rty).
- Nádech 6–10 sekund, výdech volně.
- 3 série po 5 nádech.

Cvik 2 – statická kontrakce bránice:

- Zadrž dech po plném nádechu.

- Aktivuj střed těla jako při přípravě na úder.
- Drž 5–15 sekund, poté uvolni.

Plán:

Trénuj 3–4× týdně, postupně zvyšuj délku a odpor.

9. Dechové vzorce – aktivace a zklidnění

Zklidnění po zátěži (Double sigh):

- Nádech nosem
- Krátký výdech pusou
- Ještě jeden krátký výdech pusou
- Pauza a klidný nádech

Použití: po tréninku, mezi sériemi, pro zklidnění nervového systému.

Aktivace před výkonem:

- 2–3 rychlé nádechy nosem, výdech ústy.
- 3–4 série po 30–60 sekundách.

Použití: těsně před tréninkem, před startem, pro zvýšení pozornosti.

10. Shrnutí a doporučení

- Cvič pravidelně 10–15 minut, 3–4× týdně.
- Začíněj zklidňujícím dechem, pokračuj stretchingem a zakonči posilováním.
- Sleduj, jak dech ovlivňuje tělo, psychiku i výkon.

OXY-ZEN Basic je základ. Na něj mohou navazovat další úrovně: **Mind, Recovery, Sport a Sport Pro**, podle cíle a potřeby.

David Venc / OXY-ZEN method

Tento protokol samostatně není použitelný a doporučený k návodu jak aplikovat výše zmíněné metody. Je použitelný po absolvování základního workshopu OXY-ZEN Basic.